



LUBINA CON VERDURAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 560 g de lubina - filetes
- 60 g de chalota
- 200 g de pimiento verde
- 100 g de pimiento rojo
- 30 g de apio
- 2 g de tomillo
- 100 ml de vino blanco
- 60 g de aceite de oliva
- 5 ml de vinagre
- sal
- 2 g de pimienta molida
- 2 unidades de ajo

LA PREPARACIÓN



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 5.5 g	Grasas 18.3 g
Kcal 301	Proteínas 24 g

- Limpiar y filetear la lubina.
Salpimentar.
- Rociar con un chorrillo de aceite de oliva. Poner encima los ajos fileteados y las ramitas de tomillo
- Asar la lubina en el horno precalentado. A mitad de cocción, añadir el vino.
- Picar la chalota, los pimientos y el apio. Poner en una salsera, salar y cubrir con aceite. Añadir unas gotas de vinagre.
- Cuando la lubina esté hecha, colocar en una fuente y cubrir con el salpicón de verduras. Servir aparte el resto del salpicón y el jugo de la cocción.