



LUBINA A LA CAZUELA CON GAMBAS Y PATATAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de lubina
- 200 g de colas de gambas
- 2 unidades de patata
- 100 ml de caldo de pescado
- 0.5 unidad de guindilla
- 5 g de pimentón
- 1 unidad de ramitas de perejil
- 10 g de harina
- 1 unidad de rebanada de pan
- 40 g de aceite de oliva
- sal

LA PREPARACIÓN

- Sofríe un poco, en una sartén con aceite, la rebanada de pan hasta que se dore. Retírala y sofríe los ajos, la guindilla y el perejil picados.
- Cuando los ajos empiecen a dorarse, retíralo todo de la sartén y machácalo en el mortero hasta obtener una pasta.
- Devuelve esta pasta a la sartén y añade un vaso de caldo, el pimentón y una cucharada de harina. Mezcla y deslíe bien, y deja cocer hasta que se espese un poco.
- En una cazuela de barro con un poco de aceite, coloca las patatas peladas y cortadas a láminas de



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos
de carbono
19.9 g

Grasas
13.8 g

Kcal
333

Proteínas
31.1 g

medio centímetro, sazónalas, coloca encima la lubina cortada a rodajas, y sazónalas también un poco.

- Reparte las colas de gamba y riega con la salsa. Tapa la cazuela y deja cocer a fuego muy bajo durante 15 minutos, hasta que el pescado y las patatas estén en su punto. Remueve circularmente la cazuela, cogiéndola por las asas, para que no se pegue.