

Lubina con Jengibre, Setas y Espárragos



Sirve:

2 raciones

Pieza:

1 Qt./9 L Sauce Pan with Cover
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
2.5 Qt. (1.49L) Culinary Basket

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Chef Sergio Corbia

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Una receta de pescado fácil y deliciosa.

1 filete de lubina (de aproximadamente 6 onzas), sin piel
½ cucharadita de sal
(3 g)
½ cucharadita de pimienta negra
(1 g)
1 pellizco de pimienta de cayena
¼ taza de raíz de jengibre, rallada con Cono #4
(24 g)
2 tazas de setas, cortadas con Cono #4
(140 g)
2 tazas de espárragos, cortados en trozos de 4 cm
(268 g)
1 ½ tazas de agua
(500 ml)
1 cucharada de aceite de sésamo
(15 ml)
½ taza de salsa de soja, baja en sodio
(240 g)

- m)
4 cucharadas de
cilantro, picado
(4
9)
8 cebolleta, cortada

Preparación :

1. Enjuaga la lubina y espolvorea con sal, pimienta y pimienta de cayena.
2. Cubre la cesta culinaria con papel encerado y pon los filetes sobre el papel. Pon la $\frac{1}{2}$ del jengibre por encima, y cubre con las setas, los espárragos y el resto del jengibre.
3. Pon agua en la olla 3 Qt./2.8 L, mete la cesta culinaria y tapa la olla. Pon a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina hasta que esté hecho, aproximadamente 10 - 12 minutos. Cuando esté listo, lleva la olla al fregadero, saca la cesta culinaria y escurre.
4. Mientras tanto, en la olla 1 Qt./9 L a fuego medio, calienta el aceite y la salsa de soja durante 1 - 2 minutos.
5. Corta por la mitad el filete de pescado y pon en un plato. Cubre con el cilantro y la cebolleta. Pon la salsa de soja y el aceite por encima y las setas y los espárragos alrededor del pescado.

Consejos:

- Puedes usar más jengibre para un sabor más fuerte.

Información nutricional por ración

Calorías: 275
Grasa Total: 10g
Grasa 2g
Saturada:
Colesterol: 45mg
Sodio: 2810mg
Carbohidratos: 20g
Fibra 6g
Dietética:
Azúcar: 6g
Proteína: 30g