

Lubina con Salsa de Aguacate



Sirve:

6 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
7 Qt./6.6 L Roaster with Cover
10" Chef's Gourmet Skillet
large mixing bowl

Valora: ★★★★★☆

Contribuido por:

Chef Sergio Corbia

Agregar un Comentario

2 libras de
lubina, cortada en 6 porciones
(908
g)
1 cucharadita de
sal
(6
g)
1 cucharadita de
cilantro en polvo
(2
g)
1 cucharadita de
comino en polvo
(2
g)
1 cucharadita de
pimentón
(2
g)
1 cucharadita de
cebolla en polvo
(2
g)
1 cucharadita de
pimienta negra
(2
g)
1 cucharada de
aceite de oliva
(15
ml)
2 hojas de plátano
2 tazas de
agua
(480

ml)

Salsa

1
aguacate, sin piel y sin hueso, 1
laminado 3
cebolla roja pequeña, cortada con Cono 3
#4 2
pimientos picantes suaves, sin semillas, cortados en
rodajas
zumo de 2 cucharadas de aceite de oliva (30 ml)
limas cucharadas de cilantro fresco, (2 g)
picado

Preparación :

sal al

gusto

1. Mezcla todas las hierbas, frota el pescado primero con aceite y luego con la mezcla de hierbas. Mete en la nevera durante al menos 30 minutos.
2. Pon las hojas de plátano en la cesta culinaria y pon el pescado sobre las hojas.
3. Pon agua en la olla, mete la cesta culinaria, tapa y pon a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina hasta que el pescado esté hecho, aproximadamente 15 minutos. Pon la cesta culinaria en el fregadero para que escurra.
4. Combina todos los ingredientes de la salsa en un bol y refrigera hasta que vayas a usarla.
5. Sirve la lubina con la salsa de aguacate.

Consejos:

- Hay aproximadamente 4 cucharadas (60 ml) en el zumo de 2 limas.

Información nutricional por ración

Calorías: 288
Grasa Total: 13g
Grasa 2g
Saturada:
Colesterol: 80mg
Sodio: 524mg
Carbohidratos: 5g
Fibra 3g
Dietética:
Azúcar: 0g
Proteína: 37g