



# Lubina al papillote con verduras



4 Personas.



40 Minutos.



Fácil.

## Ingredientes

### Para la lubina y verduras al papillote:

- 1 zanahoria
- 1/2 puerro
- 100g de espárragos verdes
- 400g de filetes de lubina
- 1 limón ecológico
- Sal
- Pimienta negra en grano
- Aceite de oliva virgen extra ecológico

### Para la salsa de naranja:

- Aceite de oliva virgen extra ecológico
- 1 cucharada de harina de trigo
- 150ml de caldo de pescado
- 2 naranjas de zumo
- Sal
- Perejil fresco

## Valor nutricional por ración.

Kcal	Grasas	Hidratos de Carbono	Proteínas
299	19,78 g	10,83 g	25,44 g

**Información adicional:** Una receta de pescado que aporta una fuente de proteínas de calidad, así como una muy buena ración de verduras. Podemos añadir también hidratos de carbono, por ejemplo, patata o boniato cortado en tiras.

1



**Para la lubina y verduras al papillote:** pelamos la zanahorias y el puerro y los picamos finamente. Cortamos también los espárragos en finas rodajas y reservamos. Disponemos los filetes de lubina cortados por la mitad sobre porciones de papel de hornear y repartimos las verduras sobre ellos.

2



Rallamos también el limón por encima, salpimentamos y rociamos con un poco de aceite. Envolvemos los filetes, los colocamos sobre una bandeja de horno y horneamos durante 10 minutos a 180 °C.

3



**Para la salsa de naranja:** tostamos en una olla la harina con un poco de aceite de oliva. Añadimos poco a poco el caldo de pescado sin dejar de remover. Cuando esté totalmente integrado, vertemos el zumo de las dos naranjas también poco a poco y removemos.

4



Sazonamos la salsa, picamos y añadimos perejil fresco. Dejamos cocinar 5 minutos más y servimos en una salsera. Acompañamos la lubina con la salsa y... ¡a disfrutar de los sabores del mar!