



# Lubina al horno con ratatouille con salsa casera de espinacas y panko tostado

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

16



Lubina



Tomate



Calabacín



Cebolla



Berenjena



Brotes de espinacas



Chalota



Panko



Queso crema

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, mantequilla, ajo.



## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Fuente para el horno, bandeja de horno con papel de horno, túrmix, jarra medidora, sartén.

## Ingredientes

	2P	4P
Lubina* 4)	220 gramos	440 gramos
Tomate	1 unidad	2 unidades
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Berenjena	1 unidad	2 unidades
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Chalota*	1 unidad	2 unidades
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Queso crema* 7)	1 paquete	2 paquetes
Mantequilla para la salsa	1 cucharada	2 cucharadas
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas
Ajo	1 unidad	2 unidades

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	585 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2046/ 489	350/ 84
Grasas (g)	5,9	1,0
de las cuales saturadas (g)	2,6	0,4
Carbohidratos (g)	32,7	5,6
de los cuales azúcares (g)	11,6	2,0
Proteínas (g)	28,1	4,8
Sal (g)	1,2	0,2

## Alérgenos

4) Pescado 7) Leche 13) Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Recíclame!



## Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Retira el extremo de la **berenjena** y córtala en rodajas de 1 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Corta el **tomate** en rodajas finas.

**CONSEJO:** Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.



## Tuesta el panko

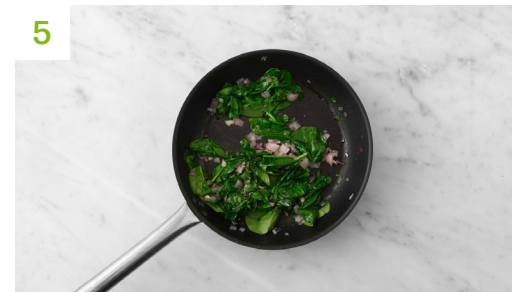
En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **panko**, **salpimienta** y tuesta 2-3 min, removiendo, hasta que se dore. Retira y reserva. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela y pica la **chalota**. En la sartén, agrega un chorrito de **aceite**, la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1 min. Luego, agrega la **chalota** y cocina 2 min más, removiendo ocasionalmente.



## Hornea las verduras

Coloca las **verduras** en un lado de una bandeja de horno con papel de horno y agrega encima un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve para que queden aderezadas. Hornea a media altura 15 min, hasta que las **verduras** se doren ligeramente.

**CONSEJO:** Puedes usar dos bandejas de horno si las verduras no caben en una.



## Prepara la salsa

En la sartén con la **chalota**, agrega las **espinacas** y cocina 2-3 min, hasta que reduzcan su tamaño a la mitad. **Salpimienta** al gusto. Luego, coloca la **chalota** y las **espinacas** en una jarra medidora y agrega el **queso crema**, un chorrito de **agua** y la **mantequilla para la salsa** (ver cantidad en ingredientes). Con ayuda de un túrmix, tritura hasta conseguir una **salsa** homogénea.

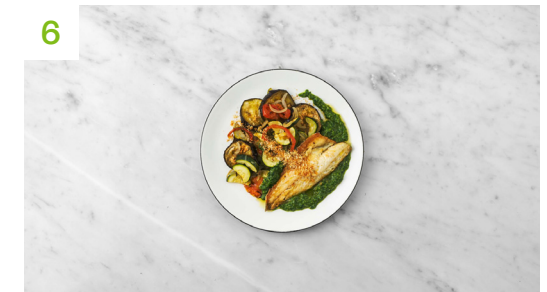
**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



## Hornea la lubina

Cuando las **verduras** se hayan horneado 15 min, remueve para que se cocinen uniformemente. Coloca la **lubina** con la piel hacia abajo en una fuente de horno. Agrega encima un chorrito de **aceite** y **salpimienta**. Luego, coloca la fuente con la **lubina** en la bandeja de horno, junto a las **verduras**, y hornea 10 min más, hasta que quede bien hecha.

**RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.



## Emplata y disfruta

Cuando las **verduras** y la **lubina** estén listas, sirve las **verduras** asadas en un lado de los platos. Al otro lado, agrega la **salsa de espínacas** y sirve la **lubina** al horno encima. Acaba el plato espolvoreando el **panko** crujiente.

**SABÍAS QUE:** La piel del pescado actúa como un aislante natural, protegiendo la carne para que no se endurezca ni seque. Por eso, es recomendable cocinar el pescado primero por la parte de la piel para obtener una carne jugosa y una piel crujiente.

## ¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

