

# Lubina al horno con ratatouille

con salsa casera de espinacas y panko tostado

16



Lubina



Tomate



Calabacín



Cebolla



Berenjena



Brotos de espinacas



Chalota



Panko



Queso crema

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

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 35 mins



La lubina es un pescado apreciado por su sabor suave y su textura firme, que la convierten en un producto elegante y delicioso, en este caso servido sobre una salsa casera de espinacas y acompañado de un ratatouille. Para coronar esta exclusiva receta, agregamos panko tostado para aportar un toque crujiente.

## Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

## 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*	2 unidades	4 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)	2297/	393/
Grasas (g)	45,9	7,8
de las cuales saturadas (g)	14,7	2,5
Carbohidratos (g)	32,8	5,6
de los cuales azúcares (g)	11,7	2,0
Proteínas (g)	28,2	4,8
Sal (g)	1,2	0,2

## Allergens

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

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



## 1 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.*



## 2 Hornea las verduras

Coloca las **verduras** en 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.*



## 3 Hornea la lubina

Cuando las **verduras** se hayan horneado 15 min, remueve y coloca en un lado de la bandeja. 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.



## 4 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), el **ajo** y la **chalota**. Calienta a fuego medio y cocina 2 min, removiendo ocasionalmente, hasta que se doren.



## 5 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.*



## 6 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 espinacas** y sirve la **lubina** al horno encima. Acaba el plato espolvoreando el **panko** crujiente.

**SABIAS QUE:** *Para que el pescado no se pegue al cocinarlo, sécalo bien, agrega el aceite a la sartén cuando ya esté caliente y cocínalo primero por el lado de la piel.*

## ¡Que aproveche!

**¡Ponle nota, chef!**  
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

