

Lubina a la pimienta verde

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 10 '
- 4
- 
- 



Comentario nutricional

La lubina es un pescado con bajo contenido en grasa, fuente de proteínas, vitaminas, especialmente del grupo B, y minerales como el potasio y fósforo.

Modo express

1. Salpimiente las lubinas; pique el eneldo, la cebolla y el diente de ajo.
2. Introduzca el ajo, el eneldo, la pimienta, la maicena disuelta en el vino, la cebolla, el aceite y la nata dentro de la cubeta; sazone con sal y remueva.
3. Coloque la bandeja de vapor sobre la cubeta y disponga las lubinas encima.
4. Cierre la tapa y programe el menú Horno a 166º durante 10 minutos. Sirva las lubinas cubiertas con la salsa triturada y colada.