



**HELLO
FRESH**

Lubina con salsa criolla casera

sobre puré cremoso de chirivía

Sabores del mar

<50g carbohidratos

Preparation time : 25 min.



Patata



Chirivía



Pimiento verde



Cebolla roja

italiano



Tomate



Lubina



Sal y pimienta



Aceite de oliva



Vinagre



Mantequilla



What did you think of this recipe?

Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.

<https://hfresh.cottey.fr/es-ES/recipes/lubina-con-salsa-criolla-casera-651>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Jarra medidora, Túrmix, Colador, Papel de cocina, Pelador, Olla, Bol grande, Sartén antiadherente

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Patata (gramo(s))	200	400	600
Chirivía (gramo(s))	200	400	600
Pimiento verde italiano (unidad(es))	1	2	3
Cebolla roja (unidad(es))	½	1	1½
Tomate (unidad(es))	1	2	3
Lubina (gramo(s))	220	440	660
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	4	8	12
Vinagre (cucharada(s))	1	2	3
Mantequilla (cucharada(s))	1	2	3

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kj)	2076 kj
Valor energético (kcal)	496 kcal
Grasas	36 g
de las cuales saturadas	8.5 g
Carbohidratos	42.9 g
de los cuales azúcares	9.7 g
Fibra	6.7 g
Proteínas	23.8 g
Sodio	0.22 mg

Allergens

Moluscos, Leche, Soja, Pescado, Puede contener trazas de alérgenos, Crustáceos, Sulfitos, Gluten, Huevo

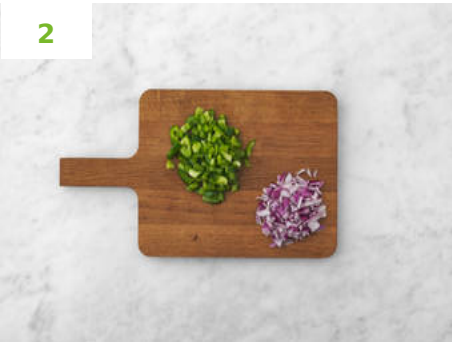
Always check the product labels for allergen information.



Tubérculos al agua

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Pela las **patatas** y la **chirivía** y corta en dados de 2 cm.
- En una olla, agrega las **patatas** y la **chirivía**, cubre con **agua** y añade una pizca de **sal**.
- Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que estén blandas.



Cuchillo en mano

- Corta el **pimiento** en cubitos pequeños.
- Pela la **cebolla** y corta en daditos pequeños.
- Corta el **tomate** en cubos pequeños.



¡Al salseo!

- En un bol grande, agrega los **vegetales**, un chorrito generoso de **aceite**, el **vinagre**, **sal** y **pimienta**.
- Mezcla y reserva en la nevera.



Prepara el puré

- Cuando la **chirivía** y la **patata** estén listas, escurre y colócalas en una jarra medidora.
- Agrega un chorrito de **aceite**, la **mantequilla**, **sal** y **pimienta** al gusto.
- Con un túrmix, tritura hasta conseguir un **puré** cremoso.



Lubina al fuego

- Seca la **lubina** y **salpimenta**.
- En una sartén antiadherente, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cocina la **lubina** 2 min por lado, hasta que la piel quede crujiente y la **lubina** quede bien hecha.

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

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.



Listo para disfrutar

- Sirve el **puré** de **chirivía** y **patata** en la base de los platos y coloca encima la **lubina**.
- Cubre con la **salsa criolla** al gusto.

Enjoy your meal!