



Receta: Restaurante Comosapiens

44

Lubina con paté de aceitunas

Ingredientes: para 4 personas

1 lubina de ración por persona
80 g de aceitunas negras sin hueso
2 o 3 anchoas en salazón
alcaparras
aceite de oliva 0,4º
pimienta
sal

Dificultad: **media**



Precio: **medio**



Tiempo preparación:



Menú para Celíacos:
apto

44 Lubina con paté de aceitunas

Modo de elaboración

Quitamos las espinas y sacamos solo los lomos a las lubinas. El resto lo podemos reservar para hacer un buen caldo de pescado.

Trituramos con una batidora las aceitunas, junto con las anchoas, las alcaparras y el aceite de oliva y una pizca de pimienta hasta que quede un puré.

Ponemos los lomos de lubina en una plancha o en una sartén antiadherente con un poco de aceite y cocinamos por ambos lados, montamos el plato con el paté de aceitunas.



Sugerencias del cocinero

Restaurante Comosapiens: Se puede acompañar de puerro confitado para lo cual hay que limpiar y trocear los puerros en cilindros de 4 cm, solo la parte blanca. Cocerlos a fuego lento sumergidos en aceite de 0,4º hasta que queden confitados.



Sugerencias del pescadero

La mejor temporada de captura son los meses fríos. Existe una notable diferencia culinaria entre la lubina de acuicultura y la salvaje, más sabrosa y con la carne más firme.

Valores nutricionales de la Lubina

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
18,45	2,37	100,00

El mejor pescado y marisco de Burgos, en las pescaderías asociadas a **mipesbur**

COMO:



avda. del Vena, 4
tel. 947 239 913



Paseo Regino Sainz de la Maza, 7
tel. 947 270 158

