



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

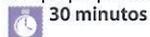
Dificultad: **media**



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

