Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Lubina con patata francesa

1 ración · 695 kcal

Ingredientes

- 1 lubina mediana limpia y abierta en dos
- 1 bote de patata francesa en conserva
- Aove
- Sal
- Pimienta (algo más de especias al gusto para las patatas)
- Ajo en polvo
- Perejil picado

POR RACIÓN

Proteínas	61 g
Grasas	23 g
Hidratos	61 g
Fibra	5,9 g

Elaboración

1. Echamos un chorrito de aove en una sartén o plancha a fuego medio-alto, una vez esté caliente ponemos la lubina por la parte de la piel unos 2-3 min.
2. Bajamos a fuego medio y seguimos cocinando unos 4-6 min. más dependiendo del grosor de la lubina.
3. Ponemos un poco de sal, ajo y perejil, damos la vuelta y cocinamos unos 4 min.
4. Colocamos la lubina de nuevo por la parte de la piel y dejamos un par de minutos más antes de servir.
5. En otra sartén ponemos un chorrito de aove a fuego medio-alto, vertimos las patatas previamente escurridas y enjuagadas con agua, vamos salteando y añadimos sal, pimienta, especias al gusto y seguimos cocinando a fuego medio unos 6-8 min. hasta que estén doraditas.
6. Servimos junto con el pescado.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya