

Menú:

Sopa de verduras y lubina a la espalda con patatas

INGREDIENTES

PATATAS Y LUBINA A LA ESPALDA

- 2 dientes de ajo
- 5 ramitas de perejil fresco (solo las hojas)
- 30 g de aceite de oliva virgen extra (y un poco más para las patatas)
- 1 lubina fresca limpia abierta, sin espinas (aprox.700 g)
- 1-2 pellizcos de sal (y un poco más para espolvorear las patatas)
- 600 g de patatas cortadas en rodajas de 5 mm.
- 2 pimientos verdes italianos cortados en rodajas finas

SOPA DE VERDURAS

- 100 g de cebolla en cuartos
- 1 puerro en rodajas (aprox.150 g)
- 40 g de aceite de oliva virgen extra
- 200 g de calabacín con piel
- 50 g de apio en trozos (tallo y hojas)
- 150 g de judías verdes en trozos
- 100 g de zanahorias en trozos
- 1000 g de agua
- 1 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

Patatas y lubina a la espalda

1. Pon en el vaso el ajo, el perejil y el aceite. Pica 3 seg/Vel 7.
2. Espolvera la lubina con la sal, introdúcela en una bolsa de asar y vierte encima la picada del vaso. Cierra la bolsa y reserva.
3. Coloca las patatas y los pimientos en el recipiente Varoma. Pon encima la bandeja y coloca la bolsa con la lubina. Tapa el Varoma y reserva.

Sopa de verduras

4. Pon en el vaso la cebolla, el puerro y el aceite. Trocea 5 seg/Vel 4 y sofríe 3 min/120°C/Vel 1.
5. Corta el calabacín en cuartos a lo largo y luego en trozos de 3-4 cm. Añade el calabacín al vaso junto con el apio, las judías verdes y la zanahoria. Trocea 10 seg/Vel 4.
6. Incorpora el agua y la sal. Sitúa el Varoma en su posición y programa 25 min/Varoma/Giro inverso/Vel.cuchara.

7. Retira la bandeja del Varoma con la lubina, tape el Varoma y programa 10 min/Varoma/Giro inverso/Vel.cuchara.

Presentación

8. Coloca la lubina en el centro de la fuente y alrededor las patatas y pimientos espolvoreados con sal y regados con aceite. Sirve la sopa de primer plato y la lubina con patatas y pimientos de segundo.

Preparación: 10 min

Total: 45 min

Kcal: 430,7 ración

INGREDIENTES 6 raciones

SILVIA RUIZ
TEAM LEADER THERMOMIX
www.thermomix-sabadell/ruizlozanosilvia

