

CREMA DE LECHUGA, LUBINA CON PATATAS Y SALSA DE BERROS



CREMA DE LECHUGA, LUBINA CON PATATAS Y SALSA DE BERROS.

INGREDIENTES PARA 2 RACIONES

- 30 – 40 g de berros limpios y secos (y alguno más para decorar)
- 5 – 10 g de zumo de limón • Sal • Pimienta blanca molida
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 500 g de agua
- 500 g de patatas cortadas en trozos
- 4 – 6 hojas verdes de lechuga
- 1 lubina de ración de 500 g (sin cabeza ni vísceras)

PREPARACIÓN

1. Triture en el vaso los berros 4 seg/vel 7. Con la espátula, baje los berros hacia el fondo del vaso.
2. Agregue el zumo de limón, la sal, la pimienta y el aceite y mezcle 20 seg/vel 5. Retire a una salsera y reserve.
3. Sin lavar el vaso, vierta el agua y un poco de sal. Introduzca el cestillo con las patatas y sitúe el recipiente Varoma en su posición con la lubina colocada sobre las hojas de lechuga. Riegue el interior y la parte superior de la lubina con 2 cucharadas de la salsa de berros. Tape y programe 25 min/Varoma/vel 1.
4. Coloque en una fuente la lubina y las patatas del cestillo reservando 4 ó 5 trozos.
5. Añada al vaso los trozos de patata y las hojas de lechuga y triture 30 seg/vel progresiva 5-10. Añada más agua o más patata para ajustar la textura a su gusto y vuelva a triturar. Vierta la crema en 2 boles y riegue con unas gotas de salsa de berros o con un chorrito de aceite.
6. Sirva la lubina con el resto de salsa y decorada con berros frescos.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Valores Energía: 1.971 kJ / 471 kcal / Proteínas: 32,55 g / Hidratos de carbono: 38,40 g /Grasa: 20,80 g / Colesterol: 99 mg / Fibra: 4,90 g