



LUBINA PARA PRIMAVERA

LUBINA AL PAPILOTE

INGREDIENTES:

2 LOMOS DE LUBINA

1 TOMATE

1 PIMIENTO VERDE

4-5 ESPARRAGOS TRIGUEROS

ACEITE DE OLIVA

SAL, PIMIENTA

ELABORACION:

Salteamos un poco las verduras en una sartén con un poco de aceite y un punto de sal.

Por otro lado cortamos dos papeles de aluminio bastante grandes, ponemos en cada uno un lomo de lubinas salpimentado y con un chorrito de aceite, encima ponemos las verduras salteadas y cerramos el papel como si fuera un sobre, dándole dos vueltas a cada cierre para que no se nos escape el papel.

Precalentamos el horno a 220º y cocinamos el pescado unos 7-8 minutos.

Podemos servirlo en el mismo sobre y en la mesa se rompe el papel y el comedor se llenara del olor del pescado y las verduras cocinadas.