

## Lubina con Salsa de Aguacate



### Makes:

6 raciones

### Utensil:

Saladmaster Food Processor  
7 Qt./6.6 L Roaster with Cover  
10" Chef's Gourmet Skillet  
large mixing bowl

**Rate** ★★★★★

### Recipe:

#### Contributed By:

Chef Sergio Corbia

[Write a Review](#)

2 libras de  
lubina, cortada en 6 porciones  
(908  
g)  
1 cucharadita de  
sal  
(6  
g)  
1 cucharadita de  
cilantro en polvo  
(2  
g)  
1 cucharadita de  
comino en polvo  
(2  
g)  
1 cucharadita de  
pimentón  
(2  
g)  
1 cucharadita de  
cebolla en polvo  
(2  
g)  
1 cucharadita de  
pimienta negra  
(2  
g)  
1 cucharada de  
aceite de oliva  
(15  
ml)  
2 hojas de plátano  
2 tazas de  
agua

(480  
ml)

Salsa

1  
aguacate, sin piel y sin hueso, 1  
laminado 3  
cebolla roja pequeña, cortada con Cono 3  
#4 2  
pimientos picantes suaves, sin semillas, cortados en  
rodajas  
zumo de 2 cucharadas de aceite de oliva (30 ml)  
limas cucharadas de cilantro fresco, (2 g)  
picado

sal al **Directions:**  
gusto

1. Mezcla todas las hierbas, frota el pescado primero con aceite y luego con la mezcla de hierbas. Mete en la nevera durante al menos 30 minutos.
2. Pon las hojas de plátano en la cesta culinaria y pon el pescado sobre las hojas.
3. Pon agua en la olla, mete la cesta culinaria, tapa y pon a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina hasta que el pescado esté hecho, aproximadamente 15 minutos. Pon la cesta culinaria en el fregadero para que escurra.
4. Combina todos los ingredientes de la salsa en un bol y refrigera hasta que vayas a usarla.
5. Sirve la lubina con la salsa de aguacate.

Tips:

- Hay aproximadamente 4 cucharadas (60 ml) en el zumo de 2 limas.

Nutritional Information per

▼ Serving

**Calories:** 288  
**Total Fat:** 13g  
**Saturated Fat:** 2g  
**Cholesterol:** 80mg  
**Sodium:** 524mg  
**Total** 5g  
**Carbs:**  
**Dietary Fiber:** 3g  
**Sugar:** 0g  
**Protein:** 37g