

Lubina con Jengibre, Setas y Espárragos



Makes:

2 raciones

Utensil:

1 Qt./9 L Sauce Pan with Cover
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
2.5 Qt. (1.49L) Culinary Basket

Rate ☆☆☆☆☆

Recipe:

Contributed By:

Chef Sergio Corbia

[Write a Review](#)

Recipe Description:

Una receta de pescado fácil y deliciosa.

- 1 filete de lubina (de aproximadamente 6 onzas), sin piel
- ½ cucharadita de sal
- (3 g)
- ½ cucharadita de pimienta negra
- (1 g)
- 1 pellizco de pimienta de cayena
- ¼ taza de raíz de jengibre, rallada con Cono #4
- (24 g)
- 2 tazas de setas, cortadas con Cono #4
- (140 g)
- 2 tazas de espárragos, cortados en trozos de 4 cm
- (268 g)
- 1 ½ tazas de agua
- (500 ml)
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- (15 ml)
- ½ taza de salsa de soja, baja en sodio

(240
ml)
4 cucharadas de
cilantro, picado
(4
g)
8 cebolleta, cortada

Directions:

1. Enjuaga la lubina y espolvorea con sal, pimienta y pimienta de cayena.
2. Cubre la cesta culinaria con papel encerado y pon los filetes sobre el papel. Pon la $\frac{1}{2}$ del jengibre por encima, y cubre con las setas, los espárragos y el resto del jengibre.
3. Pon agua en la olla 3 Qt./2.8 L, mete la cesta culinaria y tapa la olla. Pon a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina hasta que esté hecho, aproximadamente 10 - 12 minutos. Cuando esté listo, lleva la olla al fregadero, saca la cesta culinaria y escurre.
4. Mientras tanto, en la olla 1 Qt./9 L a fuego medio, calienta el aceite y la salsa de soja durante 1 - 2 minutos.
5. Corta por la mitad el filete de pescado y pon en un plato. Cubre con el cilantro y la cebolleta. Pon la salsa de soja y el aceite por encima y las setas y los espárragos alrededor del pescado.

Tips:

- Puedes usar más jengibre para un sabor más fuerte.

Nutritional Information per

▼ Serving

Calories: 275
Total Fat: 10g
Saturated Fat: 2g
Cholesterol: 45mg
Sodium: 2810mg
Total 20g
Carbs:
Dietary Fiber: 6g
Sugar: 6g
Protein: 30g