



DORADA/LUBINA CON AJOS A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES

1 porción

INGREDIENTES

- 1-2 filetes de lubina
- 2 dientes de ajo, crudo (8 g)
- 200 gramos de judías verdes en conserva
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1-2 guindillas

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta las guindillas por la mitad, pela y filetea los ajos. En una sartén con AOVE caliente saltea los ajos un par de minutos, los retiramos y añadimos las guindillas, le damos un par de vueltas en el AOVE y retiramos tb. La sartén fuera del fuego, en el AOVE del salteado añade el orégano y pimentón, remueve, añade los ajos y las guindillas y reserva. Mientras haces el salteado pon a calentar tus judías en un cazo con agua, una pizca de sal y pimienta durante 7 minutos. Escurre y reserva. Mientras escurren tus judías, en la misma sartén de tu salteado puedes hacer los filetes de dorada, 4 minutos a cada lado poniendo primero el lado con piel. Una vez hecha tu dorada monta tu plato. Dorada a un lado, judías verdes al otro y salteado por encima de ambos si lo deseas o solo sobre tu pescado.
- 2º Corta las guindillas por la mitad, pela y filetea los ajos. En una sartén con AOVE caliente saltea los ajos un par de minutos, los retiramos y añadimos las guindillas, le damos un par de vueltas en el AOVE y retiramos tb. La sartén fuera del fuego, en el AOVE del salteado añade el orégano y pimentón, remueve, añade los ajos y las guindillas y reserva. Mientras haces el salteado pon a calentar tus judías en un cazo con agua, una pizca de sal y pimienta durante 7 minutos. Escurre y reserva. Mientras escurren tus judías, en la misma sartén de tu salteado puedes hacer los filetes de dorada, 4 minutos a cada lado poniendo primero el lado con piel. Una vez hecha tu dorada monta tu plato. Dorada a un lado, judías verdes al otro y salteado por encima de ambos si lo deseas o solo sobre tu pescado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [370 g]	% DDR
ENERGÍA	63 kcal	233 kcal	12 %
PROTEÍNA	9 g	34 g	67 %
H. CARBONO	1 g	5 g	2 %
AZÚCARES	0 g	1 g	2 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	164 mg	608 mg	25 %