

Lubina rellena en hojaldre, con espinacas y manzana

Lubina rellena en hojaldre. Las excelentes propiedades del pescado justifican que se le dé especial importancia en la dieta, sobre todo como fuente de proteína alternativa a la carne. Se recomienda su consumo unas 3 o 4 veces a la semana. Es uno de los alimentos estrella de la Dieta Mediterránea, aunque sus beneficios son bien conocidos también por esquimales, japoneses o en el norte de Europa, donde son unos auténticos expertos en cocinarlo. La lubina pertenece a los llamados 'pescados blancos', los cuales tienen menos grasas que los 'azules' aunque aportan gran cantidad de proteínas de alto valor biológico, además de minerales y vitaminas.

Ingredientes

- 1 lámina de hojaldre refrigerada
- 1 lubina mediana
- 1/2 cebolla
- 1 bolsa de espinacas
- 100 g de gambas peladas
- 1/2 manzana Golden
- 100 g de champiñones laminados
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 huevo
- Sal (al gusto)
- Pimienta

Preparación de la Lubina rellena

Limpiamos la lubina, incluida la raspa central, la salpimentamos y reservamos.

En una sartén ponemos el aceite y mareamos todas las verduras en el siguiente orden: cebolla (picadita), champiñones, espinacas, manzana (en taquitos) y las gambas (picaditas). Cuando esté en su punto, rellenamos la lubina y la envolvemos con el hojaldre, la pintamos con el huevo batido y la horneamos en el horno precalentado a 190° durante 30 o 35 minutos. Cuando esté doradita la sacamos.