

Lubina con Puerro y Jengibre

El **jengibre** contiene una gran cantidad de aceites esenciales, vitaminas, minerales, antioxidantes y aminoácidos que aportan numerosos beneficios en diferentes afecciones. Una de ellas es que **estimula el páncreas y la producción de enzimas que favorecen la digestión**. También **alivia las flatulencias y gases** haciéndolo muy interesante en épocas en las que cometemos más excesos como en las vacaciones.

INGREDIENTES:

- 2 Lomos de lubina
- 1 Puerro pequeño
- 1 Cucharadita de jengibre fresco rallado o ¼ en polvo
- 1 Cucharada de aceite oliva
- 1 Cucharada Salsa de soja (opcional)
- ½ Cucharadita semillas de sésamo (opcional)

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Limpiar el puerro: retirar la primera capa, partir por la mitad y lavar bajo el chorro de agua, para retirar cualquier resto de tierra.
2. Cortar en juliana el puerro (puedes reservar un poco, en agua fría para utilizar para la decoración)
3. Rallar el jengibre
4. Rehogar a fuego lento con un poco de aceite el jengibre (si es el polvo, agregar cuando el puerro esté casi hecho), cuando empiece a dorar agregar el puerro y cocinar hasta que esté pochado (si es necesario añadir un poco de agua).
5. Cocinar el pescado al papillote, para ello: cortaremos dos trozos de papel de aluminio o de papel vegetal de 30x30cm aproximadamente, pondremos un poco de salsa de soja en la base, encima el lomo de lubina y sobre ésta la mitad del pochado del puerro, cerrar haciendo como un sobre (hacer el otro lomo de la misma manera).
6. Colocar el papillote sobre sartén caliente y tapar (la tapa debe encajar bien para hacer la función horno), cocinar durante 3-4 minutos y servir con cuidado de no quemarse.
7. Decorar al abrirlo con un poco de juliana de puerro reservada y unas semillas de sésamo.