



RECETARIO

SIEMPRE
ALGO BUENO
POR PROBAR



#DORADAYLUBINA





RECETA #01





LUBINA CON ARROZ MEDITERRÁNEO

INGREDIENTES

Lubina
Limón
Dientes de ajo
Aceite de oliva
Aceite vegetal
Sal / Pimienta
Arroz
Agua
Cebolla roja
Tomates cherry
Atado orégano fresco
Atado albahaca
Queso mozzarella

1 FILETE
1 UND.
3 UND.
AL GUSTO
AL GUSTO
AL GUSTO
1 TAZA
1 1/2 TAZA
1/2 UND.
4 UND.
1/3 UND.
1/3 UND.
100 G.

PROCEDIMIENTOS

- 1 Marinar el pescado con el jugo de limón, aceite de oliva, diente de ajo, sal y pimienta.
- 2 Preparar el arroz, en una olla, dorar el ajo con la cebolla roja cortado en cubos pequeños, agregar el agua y llevar a hervir. Sazonar el agua con sal al gusto y agregar el arroz. Cocinar a fuego bajo hasta que esté listo.
- 3 En una sartén, freír el filete de lubina con aceite vegetal hasta que este dorado por ambos lados y reservar.
- 4 Saltear los tomates cherry con aceite de oliva.
- 5 Una vez listo el arroz, agregar el queso mozzarella cortado en cubos pequeños y mezclar. Agregar el orégano cortado finamente y la albahaca cortada en tiras delgadas.
- 6 Servir con el filete y los tomates cherry.

RECETA
#02





LUBINA CON QUINOTTO

INGREDIENTES

Lubina
Dientes de ajo
Aceite de oliva
Sal / Pimienta
Quinoa Blanca
Agua
Cebolla roja
Aceite Vegetal
Champiñones
Mantequilla
Crema de leche
Queso mozzarella
Queso parmesano rallado
Germinados de alfalfa

1 FILETE
2 UND.
AL GUSTO
AL GUSTO
1 TAZA.
1 1/2 TAZA
1/2 UND.
AL GUSTO
3 UND.
1 CDA.
1 TAZA
100 G.
2 CDA.
AL GUSTO

PROCEDIMIENTOS

- 1 Marinar el filete de lubina con los dientes de ajo, aceite de oliva, sal y pimienta.
- 2 Preparar la quinoa, sudar cebolla con aceite vegetal, agregar el agua, llevar a hervor y agregar la quinoa. Sazonar el agua con sal y cocinar tapado a fuego bajo.
- 3 Freír el filete de Lubina con aceite vegetal.
- 4 Saltear los champiñones con mantequilla y aceite de oliva. Reservar.
- 5 En la misma sartén del champiñón, calentar la crema de leche, una vez caliente agregar el queso mozzarella y derretir, sazonar con sal y pimienta. Mezclar con la quinoa cocida.
- 6 Servir con la Lubina frita, los germinados de alfalfa y queso parmesano rallado encima.



UMI
FOODS

RECETA
#03





LUBINA AL HORNO CON PURE DE CAMOTE

INGREDIENTES

Lubina
Aceite vegetal
Naranja
Limón
Sal
Camotes
Jugo y ralladura de naranja
Canela
Pimienta
Germinados de alfalfa

1 FILETE
AL GUSTO
1 UND.
1 UND.
AL GUSTO
2 UND.
1 UND.
1 CDA.
AL GUSTO
AL GUSTO

PROCEDIMIENTOS

- 1 Marinar el filete de lubina con aceite vegetal, jugo de 1 naranja, sal.
- 2 Sancochar los camotes.
- 3 Hornear la lubina, con rodajas de limón y forrado en papel aluminio. Hornear aproximadamente por 10 minutos a 160 grados.
- 4 Una vez listos los camotes, prensarlos y mezclar con la ralladura y jugo de naranja, 1 cda canela en polvo, sal y pimienta.
- 5 Servir con el filete de Lubina al horno y los germinados de alfalfa.



RECETA
#04





DORADA CON PASTA A LO ALFREDO

INGREDIENTES

(MARINADA)

Dorada	1 FILETE
Aceite de oliva	AL GUSTO
Cayena en polvo	AL GUSTO
Diente de ajo	1 DIENTE
Sal / Pimienta	AL GUSTO

(EMPANIZADO)

Harina	50 G.
Huevo	1 CDA.
Panco rallado	50 G.

(FETTUCINI A LO ALFREDO)

Fettuccini	100 G.
Mantequilla	1 CDA.
Harina	1 CDA.
Crema de leche	1 TAZA
Sal / Pimienta	AL GUSTO

(ACOMPAÑAMIENTOS)

Langostinos	4 UND.
Queso parmesano	2 CDAS.

PROCEDIMIENTOS

- 1 Marinar el filete de dorada con aceite de oliva, cayena en polvo, diente de ajo, sal y pimienta.
- 2 Cocinar el fettuccini en agua con sal según las indicaciones del empaque.
- 3 Empanizar el filete de dorada, primero pasar por la harina, luego el huevo batido y finalmente el panco rallado. Freír en aceite vegetal a fuego medio hasta lograr un color dorado en ambos lados.
- 4 En una sartén, derretir la mantequilla y agregar la harina, dejar cocinar 1 minuto y agregar la crema de leche. Dejar cocinar por 5 minutos y sazonar. Mezclar con el fettuccini cocido.
- 5 Saltear los langostinos en aceite o mantequilla.
- 6 Servir con el filete de dorada empanizado, langostinos y queso parmesano rallado encima.



UMI
FOODS

RECETA
#05





INGREDIENTES

Dorada entera	1 UND.
Sal gruesa	1 KG.
Agua	1/2 TAZA
Limón	1 UND.

(ACOMPAÑAMIENTOS)

Espárragos	8 UND.
Papas cocktail	6 UND.
Aceite vegetal	AL GUSTO
Mantequilla	2 CDAS.
Queso mozzarella	100 G.
Atado perejil	1/4 UND.



DORADA A LA SAL

PROCEDIMIENTOS

- 1 Limpiar bien el pescado.
- 2 Mezclar la sal gruesa con el agua hasta formar una masa que al aplastar se compacte.
- 3 En un recipiente para horno poner una capa de sal en la base y la dorada encima, poner unas rodajas de limón encima y cubrir con el resto de la mezcla de sal. Cocinar al horno por 20 minutos a 160.
- 4 Sancochar las papas cocktail en agua.
- 5 Saltear los espárragos y las papas cocktail en aceite vegetal con mantequilla.
- 6 Encima de cada papa caliente poner un pedazo de queso mozzarella y retirar. Agregar perejil picado finamente.
- 7 Retirar el pescado con cuidado de la sal y servir con los espárragos y papas.



RECETA
#06





DORADA CON PATACONES

INGREDIENTES

Dorada
Sal / Pimienta

1 FILETE
AL GUSTO

(PATACONES)

Plátanos verdes
Aceite vegetal
Sal / Pimienta blanca

2 UND.
AL GUSTO
AL GUSTO

(ENSALADA FRESCA)

Lechuga
Tomate
Palta
Cebolla roja

1/2 UND.
1 UND.
1 UND.
1 UND.

PROCEDIMIENTOS

- 1 Salpimentar el filete de dorada y freír en aceite vegetal
- 2 Cortar los plátanos verdes en rodajas gruesas, freír en abundante aceite vegetal hasta que estén dorados por fuera, aplastar con un rodillo y freírlos por segunda vez hasta que estén crocantes y dorados. Salpimentar fuera del aceite.
- 3 Preparar la ensalada con lechuga picada, tomate en rodajas, palta en cubos y cebolla en juliana.

