

# Confit de Lubina y Panaché de Verduras a la Mantequilla

---

## Preparación

---

Limpiamos la Lubina de espinas y cortamos tacos de 90 gr aprox. Salpimentamos y metemos en bolsas de vacío de 2 en 2 con un chorro de AOVE y un 10 gr de Mantequilla. Cocinamos en la Roner a 65 grados durante 12 minutos (60 grados en el corazón del producto). Abrimos la bolsa y reservamos el jugo del confitado. Marcamos la lubina por la parte de la piel, 1 minuto mas en una sartén antiadherente. Cocinamos las verduras, bien lavadas, en una sartén, con un poco de agua y la mantequilla, siempre por orden de dureza (primero las zanahorias, luego el calabacín y el espárrago y casi al final los ajetes y los tirabeques). Añadimos el jugo del pescado y cocinamos a fuego vivo durante 5 minutos (las verduras deben de quedar al dente).

Presentación: Montaremos el plato de manera armónica, colocando las verduras en el fondo y los lomos de lubina encima.

## Ingredientes

---

Para la Lubina:

1 Lubina Salvaje de 3 Kg muy fresca, limpia en lomos con piel

2 ajos

Bolsas de Vacío

Aceite Oliva Virgen Extra

Sal

Para el Panaché:

4 Zanahorias Baby

10 vainas Guisantes o tirabeques

4 Espárragos trigueros

4 Puerros

4 Ajetes Tiernos

50 gr de Mantequilla

Sal

Pimienta Negra

## Utensilios

---

Cuchillo cebollero

Cuchillo puntilla

Cazuela  
Pelador  
2 Sartenes  
Cuchara

## Instructor destacado

---



Miguel De La Fuente

ARCOS

 **BOSCH**  
Innovación para tu vida

  
**SUPERMERCAD**