

# Lubina al vapor con calabaza, zanahoria y crumble de cruasán

## Ingredientes

### Para 10 personas:

- 1 suprema de lubina (raciones 180 g por persona)
- 2 zanahorias
- 1 calabaza violín
- 5 g de lecitina de soja
- 1 l de agua de mar
- Caviar Per Sé
- 2 cruasanes

El equipo de [Casamar](#) (Llafranc, Girona), con la colaboración de **Soycomocomo**, comparten una receta sabrosa, saludable y con una presentación de lo más original: **lubina al vapor con calabaza, zanahoria y crumble de cruasán**. Si os animáis a hacerla en casa os invitamos a que compartáis con nosotros el resultado.

### Elaboración:

- Una vez tengamos las raciones de lubina las guardaremos en la nevera envasadas al vacío y cubiertas de hielo. Las reservamos.
- Ponemos a escalibar el calabaza violín con sal, aceite de oliva y envuelta en papel de plata al horno durante una hora a 180º C aprox.
- Quitamos la piel y las pipas y aprovechamos para hacer el puré al momento con temperatura; así no perdemos sabor. Lo reservamos.
- Pelamos y cortamos las zanahorias a tiras finas con la ayuda de una mandolina japonesa o una máquina de cortar embutido. Hacemos tallarines finos y los ponemos con agua y hielo para que se enrollen de forma natural.

- Tostamos los cruasanes y los trabajamos bien hasta que nos queden con textura de tierra.
- Montamos el agua de mar con la lecitina y emplatamos.
- Cocemos el pescado al vapor al momento y disponemos el plato de presentación con una quenelle de puré de calabaza, dos tallarines de zanahoria, una miniquenelle de caviar Per Sé, el agua de mar y un poco de tierra de cruasán para dar textura al plato.

**Aportación nutricional:**

- El pescado es el *ladrillo de las células*, es decir aporta omega-3, que, entre muchas buenas calidades, puede hacer bajar las inflamaciones de las caídas. Se trata de un ácido graso esencial que el cuerpo necesita para funcionar correctamente y que no es capaz de fabricar. Por eso es tan importante su consumo.

Receta de **Casamar** por Trinitat Gilbert de [soycomocomo.es](http://soycomocomo.es)