

# Lubina Crujiente de Especias con Hinojo Caramelizado

Una cena de pescado amiga de los niveles de glucosa que presenta especias aromáticas e hinojo rico en fibra que no elevará los niveles de glucosa mientras ofrece un sabor excepcional.

Preparación: 10 min

Cocción: 15 min

Total: 25 min

Porciones: 2

GL 2.4 / GI 20

## Ingredientes

**Whole seeds for aromatic crust** semillas de hinojo

**Adds earthy warmth** semillas de comino

**Provides subtle heat** semillas de mostaza

**Anti-inflammatory spice** cúrcuma molida

**Heart-healthy fat** aceite de oliva virgen extra

**High-fiber, low-GI vegetable** bulbo de hinojo, cortado en láminas finas

**Boosts metabolism** chile rojo fresco, finamente picado

**Rich in omega-3 fatty acids** lubina entera, destripada y descamada

**Vitamin C and bright acidity** limón, cortado en láminas finas, más gajos para servir

**Fresh herb garnish** hojas de cilantro fresco

[logifoodcoach.com/recipes/lubina-crujiente-de-especias-con-hinojo-caramelizado](https://logifoodcoach.com/recipes/lubina-crujiente-de-especias-con-hinojo-caramelizado)

# Instrucciones

---

## Step 1

Precalienta tu horno a 220°C (425°F). Mientras el horno se calienta, combina las semillas de hinojo, semillas de comino, semillas de mostaza y cúrcuma en un pequeño cuenco, mezclando bien para crear tu mezcla de especias.

## Step 2

Corta un trozo grande de papel de aluminio, aproximadamente de 50 cm de largo, y pinta el centro con el aceite de oliva. Esto evitará que se pegue y ayudará al hinojo a caramelizarse hermosamente.

## Step 3

Distribuye el bulbo de hinojo cortado en láminas en una capa uniforme sobre el papel de aluminio aceitado. Espolvorea un tercio de tu mezcla de especias sobre el hinojo, seguido de la mitad del chile picado. Sazona con una pizca de sal marina y pimienta negra recién molida.

## Step 4

Seca completamente la lubina con toallas de papel—esto ayuda a que las especias se adhieran. Frota la mezcla de especias restante sobre el exterior del pescado y dentro de la cavidad, junto con el chile picado restante. Esto asegura que cada bocado sea sabroso.

## Step 5

Coloca el pescado sazonado directamente sobre la cama de hinojo. Rellena la cavidad del pescado con las láminas de limón, que infundirán la carne con aromas cítricos mientras se cocina.

## Step 6

Junta los bordes largos del papel de aluminio y dóblalos varias veces para crear un sello hermético. Sella los bordes cortos de forma segura para crear un paquete sellado que atraparé el vapor y cocinará el pescado perfectamente.

### Step 7

Transfiere el paquete de papel de aluminio a una bandeja de horno y colócalo en el horno precalentado. Hornea durante 15 minutos—el pescado debe estar opaco y desmenuzarse fácilmente cuando se pruebe con un tenedor.

### Step 8

Abre cuidadosamente el paquete de papel de aluminio (cuidado con el vapor caliente), transfiere el pescado y el hinojo a platos para servir, espolvorea con hojas de cilantro fresco y sirve inmediatamente con gajos de limón al lado. Para un control óptimo de la glucosa, come el hinojo primero, luego el pescado.