

## CREMA DE GARBANZOS Y LUBINA CON SETAS

### Ingredientes (para 1 persona) :

#### Para la crema:

- 75 g de garbanzos cocidos
- 60 ml de agua o caldo vegetal
- 1 quesito
- 1 huevo
- 1 c/s de aceite de oliva virgen
- Sal y pimienta

#### Para el pescado:

- 150 g de lubina limpia
- 100 g de setas de temporada
- ½ zanahoria
- Un trozo de puerro
- Un trocito de jengibre
- 10 g de mantequilla
- Sal, pimienta



### Elaboración:

1. **Para la crema:**
2. Poner en un cazo con agua un huevo, llevar a ebullición y cocer suavemente unos diez minutos. Dejar enfriar y pelar.
3. Lavar los garbanzos y colocarlos en un recipiente para triturar.
4. Añadir el agua o caldo, el aceite, la sal, el queso y la pimienta.
5. Triturarlo todo y servir con el huevo duro rallado por encima.

#### Para la lubina:

6. Pelar la zanahoria. Lavar y picar el puerro y las setas.
7. En un envase apto para el microondas, poner la mantequilla y una cucharada de agua. Añadir la zanahoria y el puerro, salpimentar y cocer durante tres minutos a máxima potencia. Remover y añadir las setas. Cocer unos 4 –5 minutos más. Sacar del microondas y mezclar ligeramente.
8. Salpimentar la lubina y añadirla al envase. Disponer el envase de nuevo en el microondas y cocer entre 2'30" a 3 minutos.
9. Comprobar la cocción y servir.



### Observaciones y recomendaciones:

Se recomienda, en caso de que haya alguna restricción en fibra y para adaptarlo a diarrea por síndrome carcinoide o esteatorrea, pasar la crema de garbanzos por un pasapurés después de triturlarla, para eliminar las pieles y que quede bien fina. Así también, eliminar el huevo y el queso, y la mantequilla de la lubina.



### Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
570,11 kcal	50,02 g	32,5 g	19,17 g