

Lubina a la sal.



Lubina a la sal

Lubina o róbalo, pescado fino donde los haya. Y además os podría asegurar que el pescado a la sal es la manera que mejor resultados da. Sale un pescado rico y sabroso. Se cocina en su jugo y sin nada de grasas. Si lo probáis, repetireis.

Así que hoy la receta la hacemos con lubina, un pescado blanco muy apreciado. La más sabrosa es la salvaje, aunque también la más cara. El precio de la lubina salvaje suele rondar los 45 euros kg. Si os decidis por una lubina normal ya se abarata y no suele pasar de los 9 euros kg.

La sal hay que utilizar la gorda, especial para horno. En

cuanto a la proporción de sal y pescado , se suele utilizar para una lubina de kilo y medio , unos dos kilos de sal. En esta receta he preparado dos lubinas de 1 kg cada una y he puesto unos 2.5 kg de sal. También dependerá de la fuente de horno que utilicemos. A mi me gusta que sea suficiente para que quepa el pescado, y un poco honda.

Respecto a la lubina, acordaros de decir en la pescadería que es para hacerla a la sal. Que os quiten las tripas sin abrir la lubina , pero que dejen las escamas.

Respecto al tiempo de cocción en el horno, para una lubina de 1 kg unos 25 minutos a 180 grados. Así quedará en su justo punto de jugosidad.

Cuando aprendáis la técnica, os encantará.

INGREDIENTES : 3/4 personas

- 2 lubinas de 1 kg cada una, enteras, sin tripas y con escamas.
- 2. 5 kg de sal gorda especial para hornear.
- 1 limón
- 50 ml de agua.

PREPARACIÓN:

Paso 1:

Enjuagamos las lubinas. En un fuente de horno ponemos la sal gorda en la base, que cubra toda la fuente y más o menos de un dedo de grosor. La sal aunque la especial para hornear viene húmeda, hay que humedecerla más con el agua y 1/2 limón exprimido con la mano. Ponemos las lubinas y cubrimos con el resto de sal.



Lubina a la sal

Paso 2 :

Cubiertas de sal , las metemos al horno ya precalentado a 180 grados centígrados durante 25 minutos. Como veis en la foto, no he puesto sal en la cabeza , ni en la cola. Eso es para pasados los 25 minutos orientarme y ver si esta ya en su punto. Por la parte del cogote , se puede levantar un poco la piel y ver si está hecha. 0 por la cola, estirar y si sale , es que está terminada.



Lubina a la sal

Paso 3 :

Sacamos las lubinas del horno, dejamos reposar un par de minutos y rompemos la sal. Con unos golpes secos sale genial. Retiramos la sal y sacamos la lubina entera a una fuente para poderla limpiar mejor y sacar los lomos, si es la primera vez o nos resulta más cómodo.



Lubina a la sal

Paso 4:

Para sacar los lomos sin que se rompan hay que ir con mucho cuidado y aún así no siempre se consigue. Yo primero retiro la piel con la mano , hago una incisión por la cola y el cogote , y con ayuda de una paleta larga , la voy separando de la espina.



Lubina a la sal

Paso 5 :

A disfrutar del manjar. Yo la he acompañado de patatas al vapor con ajo y prrejil y piquillos. Un buen aceite de oliva virgen extra gourmet...y de ahí al paraíso.