

Lubina al horno con limón.



Lubina al horno con limón

Hoy toca receta de cocina tradicional y saludable, de esas bien fáciles de preparar y que tienes lista en 15 minutos. En este caso he utilizado pescado, concretamente lubinas de ración.

Vamos a prepararla al horno , y de una de las maneras más ricas que conozco. Son pocos los ingredientes para esta receta fácil y rica. Tan sólo un buen pescado , que sea bien fresco , un aceite de oliva virgen extra , ajos, cayena , pimienta, sal y un poquito de limón. Hay bastante costumbre en algunas zonas de añadir vinagre, en casa como no nos gusta demasiado , lo sustituimos por limón.

Yo he pedido en la pescadería que me las limpiaran y me las

dejaran abiertas con cabeza inclusive, en casa gustan así y listas para poder prepararlas al horno o a la espalda. Luego yo voy decidiendo con que voy a acompañarlas.

Cada lubina pesaba unos 550 gr , que son más que ideales para una comida saludable y plato único , al que yo le he acompañado con unos trigueros salteados.

Vamos con la receta, sin más dilación.

INGREDIENTES: 2 personas.

- 2 lubinas de ración , que pesen entre 500 a 600 gr.
- 4 dientes de ajo.
- cayena al gusto, aquí he utilizado cortada en rodajas , que me resulta menos picante.
- un chorrito de zumo de limón.
- aceite de oliva virgen extra.
- sal y pimienta negra recién molida

PREPARACIÓN:

Paso 1:

Precalienta el horno a 190 grados y mientras limpia bajo el grifo la lubina , pero recuerda dejarla bien seca.

En una bandeja apta para horno, coloca las lubinas, añade sal y pimienta recién molida , rocía con un poquito de limón al gusto y un chorro generoso de aceite de oliva virgen extra.



Lubina al horno con limón

Paso 2:

Introduce en el horno durante unos 15 minutos. El tiempo va a depender del peso , grosor y del horno. Para saber si está lista , basta con pinchar con un palillo en la parte del cogote. Si queréis también podéis taparlas con papel de aluminio, esto hará que se vayan asando en su propio jugo. No en papillote, que es otra técnica.

Paso 3:

Mientras las lubinas estén en le horno , lamina los ajos , y en una sartén con aceite de oliva , dóralos junto con la cayena.

Saca del horno las lubinas , añade los ajos y la cayena , con el aceite del refrito y ya está lista para comer.

Yo en esta ocasión las he acompañado con unos espárragos trigueros salteados. De lo mas saludable .



Lubina al horno