Lubina al horno con patatas y puerro

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Eva Codina



Tiempo: 1 hora
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Tradicional
Coste: Económico

El truco de esta receta:
A mí me gusta dejar macerando el pescado de 2 a 4 horas, con limón, ajo, perejil, aceite de oliva, hierbitas.

Descripción:
Para saber que una lubina es fresca: tiene que tener la carne firme, las escamas bien adheridas a la piel y los ojos brillantes y saltones. Además, el color plateado del vientre será más intenso y brillante cuanta más fresca sea.

Ingredientes para 2 personas :

- 2 Lubina
- 1 Puerro
- 2 Tomates
- 3 ajos
- sal
- pimienta
- caldo de pescado
- Vino Blanco
- 1 Cebolas
- Perejil

Preparación:

Paso 1

Coloca sobre la bandeja de horno, las patatas cortadas en rodajas finas. Corta la cebolla, el puerro y el tomate pelado, filetea los ajos. Añádir a la fuente, riega con un buen chorro de aceite, un vaso de vino blanco y sazona.

Introduce en el horno a 200grados, durante 10-15 minutos. Salpimienta la lubina, colócala sobre las verduras. Rocía con un poco de caldo y un buen chorro de aceite e introduce al horno a 220ºC durante 10 minutos. Sirve las verduras en el fondo de una fuente, encima la lubina. Añade un poco de perejil picado a los jugos que han soltado las verduras y el pescado, remueve bien y salsea.