

Lubina al Horno con Verduras

La lubina al igual que la dorada son pescados blancos, al contrario de lo que piensa mucha gente. Por lo tanto son bajos en grasas y de fácil digestión, además, la lubina aporta una cantidad importante de calcio (a comparación con otros pescados blancos) por lo que está especialmente indicada para niños, adolescentes, embarazadas, menopausia y ancianos en que los requerimientos de calcio están aumentados.

INGREDIENTES:

- 1 Lubina de ración (300g aprox.)
- ½ ud Berenjena
- ½ ud Pimiento
- ½ ud Cebolla
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 100ml Fumet (caldo de pescado)
- ½ Limón a rodajas
- 1 Hoja laurel

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Lavar y cortar las verduras en rodajas de un centímetro aproximadamente.
3. En una bandeja de horno disponer las verduras, los ajos con un golpe y la hojita de laurel. Cocinar 15min a 200°C o hasta que empiecen a ablandarse y tomar color.
4. Mientras, eviscerar la lubina y quitar la espina central (se puede hacer entera, pero necesitará más tiempo, calcula unos 20min por cada 1/2kg de pescado), y coloca unas rodajas de limón encima).
5. Pon el pescado encima de las verduras y riégalo con el fumet de pescado caliente y ½ cucharita de aceite, salpimenta.
6. Hornea durante 10min o hasta que el pescado adquiera un bonito color blanco.
7. Sirve inmediatamente, abrillantado con el aceite en crudo que habíamos reservado.