

LUBINA A LA ESPALDA

1 raciones

10 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado blanco · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
222 kcal	36 g
Grasas	Carbohidratos
8 g	1 g
Fibra	Sal
2 g	0.8 g

Ingredientes

- 200 g de lubina
- 5 g de aceite de oliva
- Ajo en polvo
- Perejil
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Secar la lubina con papel de cocina y comprobar que esté limpia.
- 2** Realizar un corte longitudinal si fuera necesario para abrirla.
- 3** Calentar una plancha o sartén amplia.
- 4** Añadir aceite de oliva y repartirlo por la superficie.
- 5** Colocar la lubina con la piel hacia abajo cuando la plancha esté bien caliente.
- 6** Cocinar hasta que la piel esté dorada y crujiente.
- 7** Dar la vuelta con cuidado y cocinar unos minutos más.
- 8** Añadir sal, ajo en polvo y perejil al gusto.
- 9** Retirar del fuego y servir caliente.

Consejos

- Seca muy bien la lubina antes de cocinarla: así la piel queda más dorada y crujiente.
- Calienta la plancha/sartén a fuego alto antes de poner el pescado; una superficie poco caliente favorece que se pegue.
- Cocina primero con la piel hacia abajo y evita moverla al inicio para que forme costra.
- Si la pieza es gruesa, termina con unos minutos extra a fuego medio tras darle la vuelta para que quede jugosa sin resecarse.

- Ajusta el punto final con el tiempo: cuando la carne se separe en lascas fácilmente, está lista.