LUBINA A LA ESPALDA

1 raciones **10 min** **Muy fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado blanco · Segundos platos

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.