

LUBINA AL HORNO CON TOMATES AL JEREZ

2 raciones

50 min

Media

Invierno · Otoño

Pescado blanco



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
292 kcal	38 g
Grasas	Carbohidratos
8 g	11 g
Fibra	Sal
2 g	1.3 g

Ingredientes

- 400 g de lubinas de ración
- 200 g de vino de Jerez
- 150 g de cebolla
- 100 g de tomate maduro
- 30 g de zumo de limón
- 10 g de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- Perejil fresco
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pide al pescadero que limpie y abra las lubinas; lávalas y escurre.
- 2** Pela y corta la cebolla en láminas y colócala en una fuente de horno.
- 3** Pon las lubinas sobre la cebolla y rocía con el aceite, el vino y el zumo de limón.
- 4** Quita la piel a los tomates, tritura ligeramente y vierte sobre las lubinas y la cebolla.
- 5** Maja en mortero los ajos con perejil, añade un poco de agua y cubre el pescado con la mezcla.
- 6** Precalienta el horno a 180 °C, hornea 30–40 min; si falta cocción, prolonga 10 min más.

Consejos

- Tritura el tomate solo lo justo: queda una salsa con textura y no se aguará tanto en el horno.
- Si notas el horno muy fuerte, cubre la fuente los primeros 15–20 minutos y destapa al final para concentrar la salsa (sin añadir ingredientes).
- Para una presentación más fina, sirve los lomos sin espinas y acompaña con la cebolla y el tomate asado como guarnición.