



Lubina en salsa

Ingredientes:

Lubina: 2 filetes sin espinas

Cebolla: 1 mediana

Ajo: 2 dientes

Harina: 1 cucharada de postre

Maicena: 2 cucharadas colmadas

Aceite de oliva extra virgen: 6 cucharadas

Vino blanco: 100 ml

Agua: 1 vaso

Perejil fresco: 1 cucharada colmada

Pimienta negra: 1 pizca

Sal al gusto

Preparación:

1. Picar muy fino la cebolla y los ajos. Picar muy fino el perejil.
2. Quitar todas las espinas de los filetes de lubina. Lavar y secar con papel absorbente.
3. Salpimentar los filetes y enharinar por ambos lados con la maicena.
4. Poner el aceite a fuego fuerte en una sartén antiadherente. Dorar el pescado por ambos lados. Sacar y reservar.
5. En la misma sartén añadir la cebolla y los ajos. Dorar ligeramente y, entonces, añadir la harina. Rehogar moviendo hasta que se cocine la harina.
6. Añadir el vino blanco y dejar reducir unos minutos.
7. Incorporarlos filetes de lubina, un poco de sal, el agua y el perejil picado. Cocinar unos 5 minutos a fuego medio.
8. Retirar.
9. Servir rociando con la salsa y acompañando con una guarnición, por ejemplo con unas patatas.