



LOMOS DE LUBINA CON CEBOLLA CARAMELIZADA Y QUESO AZUL

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Intermedio 45 min 10-15 min

Ingredientes para 1/2 Kg de pescado limpio

Lomos de lubina: ½ Kg, sin espinas
Cebollas: ½ kg
Azúcar: 1 cucharada
Bicarbonato: ½ cucharadita
Vinagre balsámico de Módena: una cucharada
Aceite de oliva
Sal y pimienta blanca molida
Queso Azul: 40 gr.
Papel de aluminio.



Preparación de la cebolla caramelizada

1. Cortar toda la cebolla en juliana
2. En una sartén amplia con aceite de oliva y echar la cebolla, añadiendo un pellizco de sal y remover bien, poniendo el fuego al mínimo durante aproximadamente 5 minutos en que empezar a pocharse.
3. En ese momento añadir el bicarbonato espolvoreándolo sobre la cebolla.
4. Tras un par de minutos, la cebolla empezará a soltar sus jugos.
5. Seguir reduciendo la cebolla lentamente, removiendo de vez en cuando hasta que la cebolla empiece a oscurecerse.
6. En ese momento añadimos el azúcar y el vinagre de Módena. Continuamos reduciendo el líquido.
7. Tras 30 minutos la cebolla debe estar ya caramelizada y lista para su uso. Reservamos para los siguientes pasos.

Preparación de la lubina

8. Salpimentar los lomos de lubina
9. Cortar cuadrados de papel aluminio lo suficientemente grandes como para poder cerrar cada lomo individualmente.
10. En el centro de cada papel poner un chorrito de aceite de oliva y, a continuación, colocar encima el lomo.
11. Distribuir una cucharada de cebolla caramelizada a lo largo del lomo.
12. Cortar el queso azul en tiras de 1 centímetro de grosor y colocar a lo largo del centro del lomo de lubina.
13. Cerrar los "sobres" del papel de aluminio.
14. Calentar el horno a 180° C (horno arriba y abajo). Cuando alcance esa temperatura meter los lomos en posición de altura media y mantener los 180° durante 10 ó 15 minutos.

Notas

- Este plato yo lo he acompañado con unas rodajas de patatas cocidas aderezadas como el Pulpo (espolvoreando sobre ellas pimentón y sal y rociando con aceite de oliva)

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Lomos de lubina con cebolla Caramelizada y queso azul	Pescados y Mariscos	01	21-12-2025	1 de 1

Este documento y su contenido es propiedad de Juan Carlos Sanz Tamayo. Queda prohibida su divulgación o entrega a terceros sin la previa autorización escrita del propietario.