



LUBINA AL CAVA

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Experto 20 min 84 min

Ingredientes

Lubina: 1 unidad de 1,5 kg.
Cebolla: 1 unidad.
Puerro: 1 unidad.
Sal: al gusto.
Pimienta: al gusto.
Aceite: cantidad necesaria para cubrir el fondo de la cazuela y la placa.
Laurel: 1 hoja.
Pimienta negra: 6 granos.
Champagne: 300 cc (puede sustituirse por vino lanco).
Nata: 200 cc (puede sustituirse por harina de maíz diluida en leche fría).
Agua: cantidad necesaria para el foumet.



Preparación

1. Poner en una cazuela agua, la parte verde del puerro cortada en tiritas, media cebolla entera, una hoja de laurel, granos de pimienta negra, sal y la cabeza y espinas de la lubina.
2. Llevar a ebullición y cocer a fuego suave durante 15 minutos. Una vez listo, dejar enfriar y colar el caldo para obtener 100 cc de foumet.
3. En una cazuela con el fondo cubierto de aceite, rehogar a fuego suave durante 20 minutos la parte blanca del puerro y la otra media cebolla, ambas picadas muy finas.
4. Añadir 300 cc de champagne y dejar reducir durante 45 minutos.
5. Incorporar los 100 cc de foumet reservados, mezclar y calentar hasta que hierva durante 2 minutos.
6. Añadir la nata (o la mezcla de harina maíz y leche) poco a poco hasta que la crema adquiera la densidad deseada. Salpimentar al gusto.
7. Sazonar los 4 trozos de lomo por ambos lados y colocarlos en una placa de horno.
8. Hornear a 200°C solo el tiempo necesario para que los lomos cojan un poco de color, manteniéndolos jugosos (casi crudos).
9. Colocar la crema en el fondo del plato, poner un trozo de lomo encima justo al sacarlo del horno y acompañar con una guarnición de verduras.

Notas

- La lubina debe estar limpia, con los lomos separados en 4 trozos y reservando cabeza y espinas.
- Es fundamental que el horno esté precalentado antes de introducir el pescado.
- La parte verde del puerro debe cortarse en tiritas finas para el caldo, mientras que la blanca se pica menuda para la crema.
- Si se utiliza la opción de harina de maíz, esta debe añadirse a chorritos sobre la crema hirviendo hasta lograr la consistencia adecuada.
- El objetivo del horneado es que el pescado no se seque, por lo que debe retirarse en cuanto coja color.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Lubina al cava	Pescados y Mariscos	01	14-10-2025	1 de 1