



LUBINA EN SALSA

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Básico 15 min 15 min

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

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página 1 de 1
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Lubina en salsa	Pescados y Mariscos	01	21-12-2024	

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.