



LUBINA EN VINAGRE

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Intermedio 30 min+24h Rep 90 min

Ingredientes

Lubina: Una lubina fresca, preferiblemente de cultivo nacional.

Sal: 2 cucharaditas.

Hielo: Para la salmuera y para desangrar el pescado.

Vinagre de vino blanco: 4 cucharadas (o vinagre de manzana)

Zumo de limón: 2 limones

Ralladura de limón: 2 limones

Ajo: 2 dientes, picados finamente.

Perejil: Picado finamente.

Aceite de oliva.



Preparación

Preparación del pescado

1. Se debe comenzar quitando la espina central y la piel de la lubina.
2. Una vez limpia, se corta en filetes o escalopines muy finos.

Desangrado y salmuera

3. Coloca los filetes de lubina en un bol y añade una cantidad generosa de sal.
4. Cubre los filetes con hielo y déjalos reposar durante unos 15 minutos. Esto ayudará a desangrar bien el pescado.

Secado

5. Pasados los 15 minutos, retira los trozos de lubina de la salmuera y colócalos sobre papel de cocina (servilletas) para secarlos completamente.

Primer marinado

6. Coloca los filetes secos en un bol limpio, añadiendo un poco más de sal y la ralladura de limón entre capa y capa.
7. Cubre el pescado por completo con vinagre de vino blanco y el zumo de los limones.
8. Introduce el bol en la nevera y deja marinar durante exactamente 90 minutos (una hora y media).

Preparación final

9. Retira los filetes del vinagre y colócalos en un recipiente hermético o táper.
10. Añade una mezcla de ajo y perejil picados sobre los filetes.
11. Cubre todo con aceite de oliva.
12. Déjalo reposar en la nevera 24 horas para que se asienten los sabores.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página 1 de 1
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Lubina en Vinagre	Pescados y Mariscos	01	21-12-2025	

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.