

El mújol es uno de los pescados más característicos de la Región de Murcia pues con su carne se hacen varios platos tradicionales. Se consume principalmente en asado, a la sal, a la espalda y sobre todo es la base del famoso caldero del Mar Menor, además de que con la salazón de sus huevas se realiza uno de los aperitivos más sabrosos del Mediterráneo.

En esta receta te mostramos un asado donde la jugosidad de este pescado te hará la boca agua.



## Asado de Mújol

### INGREDIENTES:

-1 mújol del Mar Menor de un kilo y medio aproximadamente o 2 medianos de unos 750 gramos cada uno

-4 o 5 patatas  
-2 tomates  
-2 cebollas  
-5 dientes ajo

-piñones, sal, pimienta, perejil, aceite de oliva virgen extra  
-limón

-1/2 litro agua  
-vino blanco.

### ELABORACIÓN:

Con un poco de aceite untamos una bandeja de horno. Lavamos, pelamos y cortamos en rodajas las patatas, colocándolas en la bandeja hasta cubrir la totalidad del fondo. Cortamos la cebolla y el tomate en rodajas, colocando todo encima de las patatas. A continuación echamos los ajos troceados, unos cuantos piñones, perejil, un chorro de aceite, pimienta y sal. Regamos todo con medio vaso de vino blanco y con un vaso y medio de agua.

Horneamos a 180°C durante 30 minutos, agregando un poco de agua en caso de que fuera necesario para que no nos quede seco.

Limpiamos el mújol quitándole las escamas, las aletas y las tripas, aunque puedes comprarlo ya limpio en la pescadería. Haremos tres cortes en el lomo del pescado, y ponemos en cada corte media rodaja de limón. Transcurridos los 30 minutos, ponemos el mújol encima de las patatas con un chorrito de aceite y volvemos a hornear todo durante 20 minutos más. A los diez minutos dar la vuelta al pescado. Sabremos que está hecho cuando la piel empiece a dorarse y el ojo se ponga blanco.

Es recomendable que no se quede seco el asado, por lo que si es necesario añadiremos un poco de agua con una pizca de sal.

Naturalmente este asado lo podemos hacer con otro tipo de pescado que pueda hacerse entero como lubina, dorada, corvina... sólo hay que tener en cuenta el tiempo de cocción según el pescado y su tamaño.



*Si prefieres los platos de cuchara, con este pescado, patatas, unos cominos y un toque de pimentón puedes hacer un guiso perfecto para los días de frío.*

*Si por el contrario prefieres los platos fríos, toma nota de esta ensalada: asa el mújol y desmenuzalo, añade pimientos asados, unos ajos cortados en láminas, un buen chorro de AOVE y sal de las salinas de San Pedro.*

*Hace siglos, la abundancia de este pescado en el Mar Menor dio lugar a técnicas de pesca como las encañizadas, utilizadas desde época musulmana, que consisten en unos laberintos formados con cañas y redes situados en las entradas de agua desde el Mar Mediterráneo al Mar Menor, y también de artes de pesca como la pantasana, un cerco de redes caladas a plomo, rodeadas de otras horizontales en las que quedan atrapados los peces que huyen de las primeras saltando el cerco.*

