

Podemos preparar la lubina de muchas formas ya que en la Región de Murcia son tradicionales los guisos, asados o arroces a los que se le añade este pescado, incluso en la nueva cocina es un producto estrella para prepararla al hojaldre o a la naranja por su sabor suave y su aroma poco pronunciado. La lubina es un pescado blanco con una carne muy apreciada al que le sienta especialmente bien el horno, es por ello que nosotros hemos elegido una receta de lubina al horno con patatas.



## Lubina al horno

### INGREDIENTES:

- |                            |                        |                               |                               |
|----------------------------|------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| -1 lubina de 1 kg o 1200 g | -1 tomate              | -agua                         | -1 limón cortado en rodajas y |
| -2-3 patatas               | -1 cebolla             | -aceite de oliva virgen extra | 4 ramitas de romero fresco.   |
| -pimiento verde            | -2 dientes de ajo      | -sal, pimienta, perejil       |                               |
|                            | -1 vaso de vino blanco |                               |                               |

### ELABORACIÓN:

Sobre la bandeja de horno colocamos las patatas cortadas en rodajas finas. Cortamos la cebolla, el pimiento y el tomate pelado en juliana fina y fileteamos los ajos. Añadimos todo a la fuente, regamos con un buen chorro de aceite, un vaso de vino blanco y sazonamos.

Introducimos en el horno a 200°C, durante 10-15 minutos.

Mientras tanto, limpiamos la lubina y le quitamos la cabeza, aunque también podemos pedir en la pescadería que nos la limpien y la abran por la mitad para hacerla al horno.

Ponemos la cabeza, las espinas, una rama de perejil y una pizca de sal en una cazuela con agua y preparamos un caldo.

Salpimentamos la lubina y la colocamos sobre las verduras. Rociamos con un poco de caldo de pescado que hemos hecho anteriormente y un buen chorro de aceite e introducimos al horno a 220°C durante 10 minutos.

Servimos las verduras en una fuente, colocamos encima la lubina y añadimos un poco de perejil picado.



*Podemos darle otro toque a nuestra lubina preparando un majado de perejil picado, un par de dientes de ajo y un chorrito de aceite de oliva. Abrimos la lubina por la mitad y untamos el interior con esta preparación. Después le exprimimos un poco de zumo de limón, salpimentamos y volvemos a cerrar la lubina. Así, nos aseguramos que no se queme y que quede impregnada de la mezcla de ajo y perejil.*

*La lubina era conocida por los romanos como lobo o lupi lunati, debido a la ferocidad que mostraba a la hora de atrapar a sus presas para alimentarse.*

*En la actualidad la Región de Murcia cuenta con algunos de los criaderos de lubinas más importantes de toda España, así como de atún y dorada, algunos de ellos instalados en San Pedro del Pinatar.*

