

Receta de Lubina A La Plancha Con Guarnición

22 Abr 2014



Buenos días a tod@s, como hace mucho que no os pongo una receta de pescado, pues hoy os dejo esta de lubina a la plancha, que seguramente os encantará.

Ingredientes

- Lubina fresca y limpia de espina central (cantidad según comensales)
- Aceite de oliva
- Sal
- Avecrem ajo y perejil (una o dos pastillas)
- Zanahorias pequeñas
- Patatas (una o dos)
- Limón (uno opcional)

Modo de Preparación

1. Pelar las zanahorias y cocerlas enteras si son pequeñas, o troceadas si son grandes, escurrir y reservar
 2. Pelar las patatas y hacerlas rodajas, freírlas en aceite de oliva y cuando estén doraditas, sacar y apartar
 3. En una sartén o plancha eléctrica, echar unas gotas de aceite y deshacer una pastilla de avecrem ajo y perejil
 4. Colocar las lubinas limpias, previamente saladas, sobre la plancha o sartén con la piel hacia arriba y dejar que se hagan a fuego medio
 5. Cuando estén hechas, darles la vuelta con cuidado con una espátula y mantener unos minutos por el lado de la piel
 6. Servir al momento, acompañadas de unas zanahorias y unas patatas fritas y rociarlas con unas gotas de limón y... buen provecho!!!
-