

Receta de Lubina Al Horno Asado Tradicional

22 Abr 2014



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo una receta de pescado al horno, seguro que os va a encantar, sobre todo a los que hacéis un poquito de dieta.

Ingredientes

- Lubinas de ración (cantidad según comensales)
- Patatas (dos o tres)
- Cebollas (una o dos)
- Vino blanco (un vasito)
- Limón en rodajas
- Aceite de oliva
- Sal

Modo de Preparación

1. Pelar las patatas y cortarlas en rodajas, picar la cebolla en trozos medianos y poner a freír a fuego suave, junto con las patatas, en aceite de oliva
2. Cuando estén bien pochaditas, añadir un poco de sal y volcarlas en una fuente de horno junto con el aceite de freírlas
3. Colocar encima las lubinas limpias y echarlas un poquito de sal
4. Practicar unos cortes sobre la piel de las lubinas e introducir unas rodajas de limón en ellas y rociarlas con el vasito de vino blanco
5. Precalentar el horno a 150 Grados
6. Meter la fuente con el pescado y mantener unos 25 ó 30 minutos y....buen provecho!!!