

Receta de Lubina Al Horno Con Verduras

22 Abr 2014



Buenos días, para hoy miércoles os dejo una nueva receta, esta vez va a ser de pescado, se trata de Lubina al Horno con Verduras, es muy fácil de preparar como todas las recetas que os pongo y espero que os guste.

Ingredientes

- Lubinas frescas (dos o tres según comensales)
- Berenjena (una grande o dos pequeñas)
- Pimiento verde (uno o dos)
- Pimiento rojo (uno o dos)
- Puerro (uno o dos)
- Calabacín (uno grande)
- Aceite de oliva
- Sal

Modo de Preparación

1. Picar toda la verdura en trozos a vuestro gusto
2. En una sartén con un poco de aceite de oliva, refreír toda la verdura y dejarla bien pochada
3. Precalentar el horno a 180 Grados
4. Colocar la verdura haciendo una cama en una fuente especial de horno y encima poner las lubinas abiertas con un poco de sal por encima
5. Meter al horno y mantener unos 15 minutos aproximadamente
6. Servir caliente y con las verduras como guarnición