

Receta de Lubina Al Horno Con Estragón Y Pipirrana

22 Abr 2014



Buenos días, para este jueves del mes de Junio, que parece que se anuncia caluroso, pues os dejo una rica receta de pescado con una ensaladita pipirrana que seguro os va a apetecer bastante.

Ingredientes

- Lubinas frescas (según comensales)
- Cebollas (una o dos grandes)
- Vino blanco (un vaso)
- Agua (un vaso)
- Ajos (dos o tres dientes)
- Aceite de oliva
- Estragón
- Pimienta negra molida
- Sal

Modo de Preparación

1. En una fuente para horno, extender por toda la base las cebollas cortadas en juliana
2. Colocar encima las lubinas ya limpias y abiertas, con la piel hacia abajo
3. Machacar en el mortero, los ajos pelados, un poco de aceite, sal, pimienta y un poco de estragón, y extender esta mezcla sobre las lubinas y el resto de la fuente o bandeja
4. Precalentar el horno a 180 Grados, y meter la fuente, manteniendo unos diez minutos
5. Mezclar el vino y el agua y regar bien las lubinas y toda la fuente o bandeja, volver a meter al horno y tenerlas unos quince minutos más
6. Para la Pipirrana: Picar en trozos pequeños tomates, pimiento verde y rojo, pepino y cebolleta y aliñar al gusto con aceite, vinagre, sal y pimienta molida