



LUBINA MEDITERRANEA FEBRERO

INGREDIENTES

(para 4 personas)

4 Doradas de 400 grs.

Patatas

2 Puerros

Pimiento verde

Limón

Caldo pescado

Aceite de oliva

Sal

ELABORACIÓN

Pelar 500 grs. de patatas, lavarlas y cortarlas en ruedas de ½ cm. Lavar dos puerros y un pimiento y trocearlos. Calentar el caldo en una cacerola amplia, añadir azafrán, las verduras un chorrito de aceite y sazonar al gusto. Cocer unos 10-15 minutos.

Lavar las lubinas con agua fría y colocarlas en la cacerola. Cocer a fuego suave unos 5-10 minutos (comprobar si se separa la carne de la espina de la parte más gruesa).

Servir las doradas con las hortalizas cocidas y unas cucharadas del caldo y rociar con medio limón. Se puede acompañar con pan tostado untado de ajo.