



SOLÁN DE CABRAS PRESENTA EXPLORADORES DE LA GASTRONOMÍA POR MARIO SANDOVAL



ESCABECHE DE LUBINA

INGREDIENTES (4 personas)

ESCABECHE BLANCO

Cebolla	1 ud
Zanahoria	1 ud
Puerro	1 ud
Ajos (Cabeza)	1 ud
Aceite de oliva	1/4 l
Laurel (hojas)	2 ud
Pimienta negra (grano)	10 g
Mostaza (grano)	10 g
Enebro	10 ud
Miso Blanco	40 g
Vinagre blanco	200 g
Vinagre arroz	50 g
Vinagre sidra o manzana	100 g
Agua Solán de Cabras	1/2 l
Sal	50 g

LUBINA

Lubina	300 g
Zanahoria en juliana	50 g
Cebolleta	50 g
Hinojo marino encurtido	40 ud

PREPARACIÓN

PARA EL ESCABECHE BLANCO

Doramos ajos, pimienta, mostaza y enebro para aromatizar el aceite. Agregamos las verduras en juliana, sal y el laurel. Dejamos pochar 1 hora sin que tome color. Agregamos los vinagres y el agua. Rectificamos de sal y al primer hervor retiramos del fuego.

PARA LA LUBINA

Limpiamos la lubina de vísceras y escamas y sacaremos los lomos. Desespina y dividimos cada lomo a la mitad. Quitamos la piel y dejamos en un recipiente hondo. Salamos con sal y añadimos el escabeche caliente para que se cocine el pescado. Y reservamos durante 30 minutos.

MONTAJE

Colocaremos en el fondo del plato la ración de lubina ya escabechada y templada, encima la verdura del escabeche. A continuación pondremos la zanahoria en juliana salteada, cebolleta china y el hinojo marino. Servimos un poco de escabeche blanco tibio.



DESCUBRE MÁS RECETAS EN
SOLANDECABRAS.ES