Receta de Lomos de Lubina con Verduras al Azafrán

11 Ene 2018

Buenos días a tod@s, para hoy os recomiendo una riquísima receta de Pescado, se trata de **Lomos de Lubina con Verduras al Azafrán**, la lubina es uno de los pescados más ricos y saludables y con esta receta disfrutaréis de un rico plato de pescado.

Ingredientes

- Lomos de lubina (uno por persona)
- Pimiento verde (uno)
- Pimiento rojo (uno)
- Cebolla (una grande)
- Zanahorias (dos o tres)
- Azafrán en hebras
- Vino blanco (un vasito)
- Perejil fresco
- Ajos (dos o tres dientes)
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Modo de Preparación

1. Limpiar las lubinas y abrirlas por la mitad con un cuchillo dejando la espina para que queden más jugosas
2. Ponerlas sal y un poquito de pimienta y un chorrito de aceite de oliva y colocarlas en una fuente para horno
3. Precalentar el horno a 180º y meter la fuente hasta que las lubinas estén hechas, sin dejar que se pasen
4. Lavar y cortar en juliana muy finitas las zanahorias, los pimientos rojo y verde y la cebolla
5. En una sartén honda al fuego, poner un chorro de aceite y cuando esté caliente añadir las verduras picadas
6. Echar dos o tres dientes de ajo enteros y chascados y una cucharada de perejil fresco bien picado
7. Poner un poco de sal y dejar a fuego lento para que las verduras se pochen y suelten su jugo
8. A media cocción, añadir un vasito de vino blanco y una cucharadita de hebras de azafrán
9. Remover con cuidado de vez en cuando y dejar unos minutos más a fuego lento
10. Quitar con cuidado la espina de la lubina con un cuchillo finito
11. Servir los lomos de lubina acompañados de las verduras al azafrán y rociados con la salsa que han soltado las verduras y....buen provecho!!!