



Lubina del mediterráneo en salsa de guacamole y cítricos



Ingredientes: (4 personas)

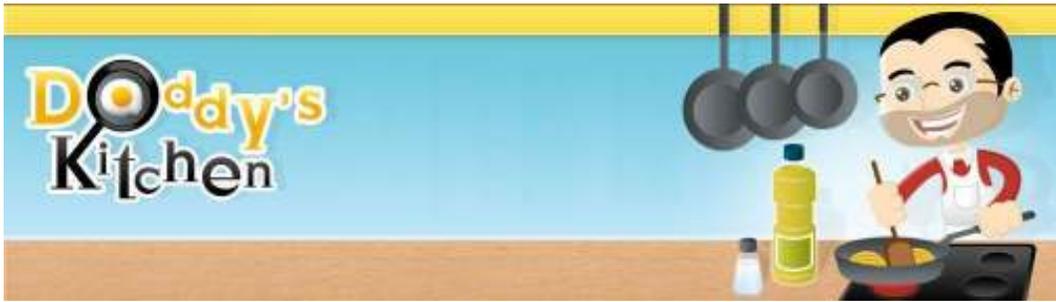
2 lubinas del mediterráneo
1 aguacate
1 échalote ou un trozo de cebolla
½ tomate
½ pomelo rosa
El zumo de ½ lima
Un poco de cilantro fresco
Salsa picante (opcional)
Sal
Pimienta
Aceite de oliva virgen

Preparación:

Comenzamos por preparar el pescado. Esta etapa podéis evitarla si decís al pescadero que os lo prepare él. Yo os lo explico por si os animáis porque, de verdad no es nada complicado. Lo mas importante tener un cuchillo bien afilado.

© www.daddykitchen.com Distribuido bajo [licencia Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Si estás viendo esta información en otra ubicación que no sea www.daddykitchen.com sin una referencia a la fuente original, es que ha sido robada.



Lo primero es quitar las escamas al pescado. Para ello pasamos el cuchillo en sentido contrario a la piel del pescado, es decir, de la cola hacia la cabeza. Una vez retiradas las escamas, hacemos un corte en la zona de la cola hasta tocar con el filo la espina central.

Deslizamos el cuchillo de forma horizontal pegando la hoja del cuchillo a la espina central (que servirá de guía en el corte). Hacemos otro corte vertical a la altura de las agallas y ya tendremos el filete separado del cuerpo. Repetimos el proceso con el otro filete y la otra lubina.

Solo queda quitar las espinas laterales de las agallas y las pequeñas espinas del centro del lomo. Con el cuchillo y con cuidado de no romper el filete retiramos las espinas. Reservamos los lomos.

Nota: Las cabezas y las espinas podéis guardarlas congeladas para hacer mas tarde un fumet de pescado o una rica sopita...

Ahora vamos con el guacamole y el pomelo. Pelamos el aguacate, lo cortamos en pequeños cubos de 1 cm y lo ponemos en un bol. Pelamos y picamos finamente la cebolla, el tomate y el pomelo. Mezclamos todo con el aguacate.

Añadimos el zumo de la lima, el cilantro picadito, la salsa picante al gusto, sal, pimienta y aceite de oliva. Reservamos.

Ahora queda la etapa final: Cocinar el pescado y montar el plato.

Con ayuda de una sartén bien caliente con una gotita de aceite hacemos los lomos de lubina a la plancha con un poco de sal y pimienta. Queremos que la piel quede crujiente y la carne justo hecha pero sin secarse, por eso es importante que la sartén este bien caliente.

Montamos cada plato: Con ayuda de un molde, ponemos una base de guacamole de unos 2 cms de espesor y colocamos encima el filete de lubina. Decoramos con un poquito de aceite de oliva virgen y servimos.

Listo!

Papa Rafa

© www.daddykitchen.com Distribuido bajo [licencia Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Si estás viendo esta información en otra ubicación que no sea www.daddykitchen.com sin una referencia a la fuente original, es que ha sido robada.