

Lubina a la Sal

Lubina a la Sal, es una forma de hacer pescado al horno diferente, vale para multitud de especies, rodaballo, dorada, besugo... solo cambian los tiempos de cocción en función del grosor del lomo de cada especie.

Para mi gusto es una de las mejores formas de cocinar una buena lubina.

Si vamos a preparar esta receta tendremos que contar con un buen ejemplar pues no es recomendable hacerla con piezas pequeñas, yo las suelo hacer con ejemplares de mas de 2 kg, las mas pequeñas hay otras muchas formas de prepararlas y quedaran mejor.

ingredientes

- 1 Lubina de 2 Kg (si puede ser salvaje mejor)
- 2 Kg de Sal para hornear
- Agua
- [Mahonesa](#) (opcional)

elaboración Lubina a la Sal

Limpiaremos nuestra lubina, hay muchos que para esta receta no le quitan la escama argumentando que es para proteger el pescado pero es falso es por comodidad.

De una forma u otra sale bien, le cortamos las aletas y a la hora de quitarle las vísceras hay que tener en cuenta que se las sacaremos por el hueco de la boca y agallas, no abriremos el pescado para que no le entre sal dentro, con un pequeño corte en el ano y tirando de las agallas por la boca debería salir todo y quedar bien limpio.

En una bandeja de horno pondremos una capa gruesa de sal para

hornear pondremos nuestro pescado y volveremos a cubrir por todas partes de sal.

Cuando ya no veamos nuestro pescado mojaremos con la mano la sal, esto ayudara a que se haga y que después de hornear se separe fácilmente. Hay quien pone clara de huevo, pienso que es una solución que da peor resultado que lo del agua, pero hay quien lo hace.

Con el horno precalentado a 180º metemos la bandeja que deberá estar así durante 50 minutos.

La medida que utilizamos es 10 minutos para calentar la sal y 20 minutos por kilo de pescado, de esta forma saldrá jugoso si os gusta mas seco aumentar el tiempo por kilo.

Ya tendremos nuestra lubina a la sal, que podremos acompañar de salsa mahonesa.

Medidas:

- Cucharada es una cuchara sopera
- Cucharadita es una cucharilla de postre
- Pizca es un pellizco
- Si no se ponen cantidades es al gusto del cocinero
- Si queréis hacer mas cantidad o menos hacer una simple regla de tres.