

sabor miramar

Con las manos en la masa

Lubina cocida

a baja

temperatura

y arroz meloso

de algas



Por Francisco Oliva

La revista Miramar crea esta nueva sección cuyo objetivo es ofrecer a los letrados una guía gastronómica, en esta ocasión, de la mano de Francisco Oliva, director de la Escuela de Hostelería de La Cónsula. Él nos propone la elaboración del siguiente plato con el que sorprenderemos a nuestros familiares o invitados.



Para la lubina al vacío

Cortar la lubina en raciones de 150 gramos.

Introducirla en una bolsa especial de vacío con un poco de aceite, hierbas aromáticas, citronela, laurel, perejil y unos granos de pimienta blanca. Poner en el ronner. Cocer la lubina a 65° C durante cinco minutos.

Ingredientes

600 g de lubina.
200 g de arroz.
50 g de chalota.
++100 g de queso rallado.
50 cl. de caldo de pescado.
++50 cl. de caldo de azafrán.
200 g de tomate natural.
100 g de cebollas.
++C. s. santana o agar.

Para el risotto de algas

Poner aceite a calentar, añadir la chalota y la cebolla, dorar ligeramente hasta verla

transparente y a continuación ponemos el tomate, rehogamos hasta que esté salteado, seguidamente ponemos el arroz, lo doramos y añadimos el caldo de pescado y marisco.

Dejamos reducir y, a continuación, vamos removiendo el arroz muy despacio.

Seguimos añadiendo el caldo según vemos lo que pide el arroz y se dejará al dente.

Para las algas

Cortar en juliana muy fina y saltear en el mismo momento de servir las.

Montaje

Colocar en el centro del plato el risotto cremoso y encima la lubina ya terminada.
Decorar con unas setas parrilla y un aceite de perejil.

 ESCUELA DE HOSTELERÍA LA CÓNSULA CURSOS: EXPERTO EN HOSTELERÍA ESPECIALIDAD COCINA O EXPERTO EN HOSTELERÍA ESPECIALIDAD SERVICIO DURACIÓN: DOS AÑOS INFORMACIÓN Y ENTREGA DE DOCUMENTOS: EN EL PROPIO CENTRO, FINCA LA CÓNSULA 29140 CHURRIANA (MÁLAGA) TLF: 952 62 24 24 - FAX: 952 62 24 60 email: jstudies@cahm.org	 JUNTA DE ANDALUCÍA CONSEJERÍA DE EMPLEO ENSEÑANZA GRATUITA CONVOCATORIA 2010 PLAZO DE PRESENTACIÓN: DEL 15 DE MAYO AL 15 DE JUNIO 	 FONDO SOCIAL EUROPEO  ESCUELA DE HOSTELERÍA DE BENALMÁDENA CURSO: SERVICIO EN RESTAURANTE - BAR DURACIÓN: UN AÑO INFORMACIÓN Y ENTREGA DE DOCUMENTACIÓN: EN EL PROPIO CENTRO, C/ SANTO DOMINGO DE GUZMÁN S/N 29639 BENALMÁDENA (MÁLAGA) TLF: 952 56 86 25 - FAX: 952 56 86 84 email: jstudies@cahm.org
---	---	--