

sabor miramar

Con las manos en la masa
Lubina con verduras
y gazpachuelo
de frutos secos



Escuela de Hostelería La Cónsula



La revista **Miramar** creó esta sección con el objetivo de ofrecer a los **letrados una guía gastronómica**. En esta ocasión, de la mano de la **Escuela de Hostelería La Cónsula**.

Lubina con verduras y gazpachuelo de frutos secos

El gazpachuelo es una sopa originaria de Málaga y típica de pescadores. Consiste en un caldo de pescado y una mahonesa que se acompaña de patatas y arroz. En este caso el gazpachuelo es para acompañar a la lubina siendo la mahonesa de frutos secos una versión diferente.

Elaboración

Caldo de pescado. Montar el caldo de pescado con espina o cabezas de pescado (por ejemplo, espinas de rape, merluza, lenguado, etc.).

Lubina. Limpiar, cortar, cocer levemente las verduras y rehogarlas mezcladas con la mantequilla. Marcar la lubina en sartén antiadherente por los dos lados con un poco de aceite. Colocar la lubina sobre las verduras rehogadas y perfumar con un chorrillo de Pernod. Cocer la lubina en horno a 180 °C. durante 6-8 minutos aproximadamente.

Ingredientes (4 personas)

Para la lubina con verduras:

- 4 supremas de lubina de 160 gr.
- 150 grs. zanahorias
- 100 grs. puerros
- 100 grs. hinojo bola
- 100 grs. brócoli
- C.S aceite de oliva virgen
- 40 grs. de mantequilla
- 1 limón
- C.S Pernod

Para la mahonesa de frutos secos:

- 1 yema de huevo
- 15 cl. de aceite de oliva virgen (suave)
- 25 grs. de frutos secos piñones, nueces, almendras, etc.
- 1 p. de limón
- 1 dl. vino Manzanilla pasada

Gazpachuelo. En un cuenco redondo y metálico ponemos la mahonesa de frutos secos. Esta mahonesa se realiza tradicionalmente, solo que al final se le añaden los frutos secos triturados. Además añadiremos un poco de Manzanilla para dar aroma, mezclamos todos los ingredientes con una varilla y vamos vertiendo el caldo de la preparación del pescado poco a poco hasta obtener la consistencia deseada y terminando de sazonar.

Presentación

Servir en plato hondo. Se colocan las verduras de fondo y sobre éstas la lubina ya sin piel y sin espinas y salsearemos con el gazpachuelo de frutos secos alrededor del pescado.