



Lubina a la Naranja

Ingredientes

- 8 lomos de lubina de unos 60 grs.
- 16 espárragos verdes delgados
- 8 lonchas de tocino ibérico

Para la salsa:

- 10 cl. de zumo de naranja natural
- 5 cl. de zumo de pomelo
- 30 grs. de mantequilla
- 20 grs. de ralladura de naranja

PASO 1º:

Para la salsa reducimos los zumos en un cazo a fuego medio hasta un tercio de su volumen. Retiramos del fuego, añadimos la ralladura, la mantequilla y batimos hasta emulsionar la salsa.

Colocamos los lomos de lubina previamente sazonados, en la plancha o en una sartén antiadherente, con unas gotas de aceite. Primero por el lado de la piel, unos 2 minutos, hasta que ésta quede bien tostada, después les damos la vuelta y dejamos un minuto más, para que el interior nos quede rosado. El tiempo dependerá del grosor de los lomos. Si utilizamos una lubina grande, hacemos lomos de unos 120 grs. por ración, y los tenemos sobre el fuego el doble de tiempo que los pequeños, por cada lado.

PASO 2º:

Limpiamos los espárragos y les retiramos la parte inferior del tallo (más dura). Hacemos montoncitos de 2 unidades y los envolvemos con una loncha de tocino ibérico. Los cocinamos a la plancha untada con un poco de aceite durante unos 5 minutos a fuego medio, hasta que se doren y nos queden al dente. Sazonamos con un poco de sal gorda por encima.

Servimos un par de lomos por comensal, salseamos con un poco de la salsa de naranja y los acompañamos con los atados de espárragos.