



# pescado

## Lubina al horno con cherrys y aceitunas negras

### Ingredientes:

#### Para 4 raciones

- 3 lubinas enteras (1,5 K. aprox.).
- 10 tomates cherry
- Aceitunas negras sin pipas
- Sal y pimienta
- Orégano
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre

### Cómo se hace:

1. Pide en la pescadería que te preparen el pescado limpio y entero **sin cortes\***.
2. **Precalienta el horno a 180º** con calor arriba y abajo y mientras tanto **salpimenta el pescado**.
3. Déjalo reposar durante unos **15 min.** el tiempo que tarda en precalentarse el horno.
4. Coge una fuente apta para el horno, **coloca las lubinas, esparce** por encima y por los laterales **los tomates cortados por la mitad** y las **aceitunas negras**. Aliña con **orégano** seco, un chorrito de **vinagre** y otro de **aceite de oliva virgen extra**.
5. Introduce el pescado en el horno (en el centro aprox.) y **hornea unos 25 min. a 180º**. Pasado este tiempo comprueba que el pescado está hecho y retíralo del horno inmediatamente.

#### Consejos y sugerencias:

\* *La piel del pescado es impermeable y forma una película protectora sobre la carne. Sin cortes los jugos no se escapan y conseguimos un pescado muy jugoso, en su punto.*

\* *Puedes acompañarlo con unas papas bonitas guisadas o arrugadas.*