

Lubina al horno al estilo pescador

El horneado es una de las formas más tradicionales de preparar pescado en **Barcelona** y en muchas zonas costeras del **Mediterráneo**. Esta técnica, sencilla y ancestral, exalta la pureza del sabor marino sin artificios. Los pescados que mejor se prestan a este tipo de cocción son la dorada y la [lubina](#), dos especies apreciadas tanto por su textura firme como por su delicado sabor.

Rinde para 4 personas | Preparación: 15 minutos | Cocción: 35 minutos

Ingredientes para la lubina al horno al estilo pescador

1 kg de papas, peladas y cortadas en rodajas finas
1 cebolla, cortada en juliana fina
1 hoja de laurel
200 ml de aceite de oliva virgen extra
200 g de tomates maduros, cortados en cuartos
1 copa de vino blanco seco
2 lubinas o doradas de unos 1 kg cada una, limpias y listas para cocinar (o bien 4 filetes)
1 guindilla roja, cortada en aros finos
2 dientes de ajo, laminados
2 cucharadas de vinagre (preferiblemente de vino blanco o de Jerez)

Cocción de la lubina

Precalienta el horno a 160 °C. Coloca las papas, la cebolla y la hoja de laurel en una fuente de horno amplia. Salpimenta al gusto y riega con 100 ml del aceite de oliva. Introduce la

fuelle en la rejilla central del horno.

Tras unos 10–15 minutos, cuando las papas estén parcialmente cocidas, añade los tomates y vierte el vino blanco. Devuelve la fuente al horno y deja que continúe la cocción hasta que las hortalizas estén en su punto.

Mientras tanto, en una sartén antiadherente, dora ligeramente los lomos o piezas de pescado por el lado de la piel a fuego medio. Una vez sellados, colócalos cuidadosamente sobre el lecho de patatas y verduras ya horneadas. Devuelve todo al horno y cocina hasta que el pescado esté jugoso pero bien cocido, cuidando de no sobrepasar el punto para conservar su ternura natural.

Preparación de la salsa

Para la salsa estilo pescador, calienta el aceite de oliva restante en una sartén a fuego medio. Añade la guindilla y el ajo laminado y fríe suavemente hasta que estén dorados y fragantes, sin llegar a quemarlos. Incorpora el vinagre y deja que se integre brevemente con el sofrito, generando una emulsión intensa y aromática.

Emplatado

Sirve inmediatamente la lubina acompañada de su guarnición de verduras asadas y riega generosamente con la salsa caliente. Esta receta, de espíritu marinero y ejecución sobria, encierra la esencia de la cocina catalana más auténtica: ingredientes frescos, técnicas respetuosas y un resultado que honra al mar y a la tradición.