

Lubina con salsa de piquillos y alcachofas de Jerusalén

Nos encanta la combinación vibrante de color, sabor y textura en este plato de fusión anglo-española. La [lubina](#) salvaje es mucho mejor que la de piscifactoría y, si es posible, debería ser la elegida. Seca bien el pescado con papel de cocina antes de cocinarlo para evitar que se pegue a la sartén.

Para 4 personas como plato principal

Ingredientes para la receta de la lubina

300g de [alcachofas de Jerusalén](#)

Sal Maldon y pimienta negra recién molida

125ml de aceite de oliva

2 chalotas grandes, peladas y en dados

1½ dientes de ajo, pelados y finamente picados

2 hojas de laurel, frescas si es posible

1 lata o frasco de 390g de pimientos del piquillo, escurridos

1 cucharada de azúcar en polvo

50ml de jerez manzanilla

12 hojas de salvia frescas

4 filetes de lubina salvaje (de unos 180–200g cada uno)

Elaboración

Pela las alcachofas de **Jerusalén** y cocínalas en abundante agua salada hirviendo hasta que estén tiernas, aproximadamente 30 minutos. Escúrrelas, déjalas enfriar, córtalas por la mitad a lo largo y resérvalas.

Calienta 25ml de aceite en una sartén de tamaño medio. Añade las chalotas, el ajo y las hojas de laurel y sofríe suavemente

durante unos 5 minutos, hasta que estén apenas translúcidas.

Corta finamente los pimientos del piquillo y agrégalos a la sartén junto con el azúcar en polvo. Remueve bien. Añade el jerez manzanilla y 125ml de agua, lleva a ebullición, luego reduce el fuego a fuego lento y cocina por otros 5 minutos. Retira del fuego y deja enfriar un poco.

Pon la mezcla en una licuadora o procesador de alimentos y tritura hasta obtener una salsa suave. Sazona con sal y pimienta y reserva.

Calienta 75ml de aceite de oliva en una sartén de fondo grueso y dora las alcachofas de **Jerusalén** por todos lados. Añade las hojas de salvia yazona bien.

Mientras las alcachofas se doran, haz cortes en la piel de la lubina cada 0,5cm, cuidando de no cortar hasta el borde del pescado. Calienta los 25ml restantes de aceite en una sartén antiadherente de fondo grueso hasta que humee y fríe la lubina, con la piel hacia abajo, durante unos 6 minutos. Sazona bien, luego dale la vuelta con cuidado y fríe por el otro lado durante otros 2 minutos, sazonando de nuevo.

Emplatado

Sirve el pescado tan pronto como esté listo, acompañado de la salsa de piquillos y las alcachofas de Jerusalén. ¡Listo para disfrutar!