



INGREDIENTES:

- 200 gramos de sal gorda
- 1 lubina de 800 gramos ó 1 kilo ó dos de 500 gramos (limpia/s para el horno sin abrir)
- 700 gramos de agua
- 4 patatas medianas con piel lavadas
- 1 chorrito de aceite de oliva
- zumo de medio limón

ELABORACIÓN:

1. Colocar el recipiente varoma sobre su tapa colocada boca arriba para no manchar la encimera, y cubrir el fondo con la mitad aproximadamente de la sal gorda.

2. Lavar y secar muy bien la lubina/s con papel de cocina y colocarla entera, con vísceras y escamas, encima de la sal. Cubrir con el resto de la sal tapando totalmente el pescado y presionando con las manos para que la sal quede totalmente compacta y apretada. Tapar el recipiente varoma y reservar.

3. Verter el agua en el vaso, introducir en él el cestillo con las patatas cortadas redondas de un

centímetro de grosor aproximadamente o algo más.

4. Situar el recipiente varoma en su posición habitual (sobre la tapa habiéndole quitado el cubilete) y **programar 30 minutos, temperatura varoma, velocidad 2.**

5. Cuando haya concluido el tiempo programado, esperar unos minutitos a que baje la temperatura antes de abrirlo.

6. A la hora de comerlo (debemos comerlo calentito) abrir la tapa del varoma hacia el lado opuesto a nosotros. Romper la sal con cuidado de no estropear el pescado, y también con mucho cuidado, sacar la lubina, quitar el resto de la sal, retirar la piel y sacar los filetes lo más enteros posibles.

7. Colocarlos en una bandeja de servir junto a las patatas, rociar con un chorrito de aceite de oliva y unas gotas de limón y servir.

8. Comentario nutricional: La lubina por su contenido en proteínas de alto valor nutritivo, vitaminas y minerales (es fuente de calcio, potasio, fósforo, hierro, selenio y magnesio) es un alimento muy nutritivo que además presenta un bajo contenido en grasa (se considera pescado blanco) Si se cocina de manera sencilla a la sal o al vapor, puede formar parte habitual de las dietas hipercalóricas, sobre todo si se acompañan de una guarnición a base de patata cocida como en este caso.

Esta increíblemente rica.

