

Receta de Caballa Asada al Horno

30 Jul 2014



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo esta receta de pescado, ya sabéis que la caballa es uno de los pescados azules más ricos en omega-3 y por lo tanto es muy beneficiosa para nuestro sistema cardiovascular, espero que os guste y la preparéis en casa para toda la familia.

Ingredientes

- Caballas (medio kg o más según comensales)
- Cebolla (una)
- Ajos (dos o tres dientes)
- Tomates maduros (dos o tres)
- Perejil
- Limón (uno)
- Aceite de oliva

Modo de Preparación

1. Precalentar el horno a 200°
 2. Pelar la cebolla y partir en láminas finas
 3. Colocar en una fuente para horno, echar un chorro de aceite de oliva
 4. Partir los tomates en rodajas y colocar encima de la cebolla
 5. Añadir los ajos partidos en láminas
 6. Poner encima las caballas limpias y rociarlas con el zumo de limón
 7. Espolvorear con perejil picado y hornear unos treinta minutos, según la potencia del horno
 8. Servir calientes y....buen provecho!!!
-