

## Receta de Lomos de Merluza al Horno con Sofrito

17 Sep 2018



Buenos días a tod@s, para comenzar la semana os dejo una rica receta de pescado, se trata de unos **Lomos de Merluza con Sofrito**, es una comida muy sana que podéis preparar para toda la familia y ya sabéis que de vez en cuando hay que comer pescado y esta receta es de las más ricas que hemos tomado en casa.

### Ingredientes

- Lomos de merluza (cuatro o más según comensales)
- Cebolla (una)
- Tomate grande (uno)
- Pimientos verdes (dos)
- Pimiento rojo (uno)
- Ajos (uno o dos dientes)
- Champiñones naturales (dos o una lata)
- Perejil
- Vino blanco o sidra (un vasito)
- Zumo de limón
- Aceite de oliva
- Sal

### Modo de Preparación

1. Sazonar los lomos de merluza con sal, pimienta y zumo de limón, después reservar
2. Preparar el sofrito, poniendo los ajos picados en el aceite frío, cuando esté caliente añadir la cebolla cortada en juliana o muy picadita, dejar que se ablande y añadir los pimientos cortados en tiras o picados
3. Añadir el tomate y dejar que se refría
4. En una fuente para horno poner el sofrito y sobre él colocar los lomos de merluza, rociar con los champiñones, el perejil y el ajo picados, poner algo de aceite de oliva por encima y el vasito de vino en el fondo
5. Meter en el horno precalentado a 170º, durante unos 15 minutos aproximadamente
6. Servir y....buen provecho!!!