

Receta de Merluza al Horno con Patatas y Cebolla

03 Jun 2015



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo una deliciosa receta de Merluza al Horno acompañada de patatas panaderas y cebolla, es una receta de la gastronomía española muy fácil de preparar, rápida de hacer y muy sana .

Ingredientes

- Lomos de merluza (cuatro o más según comensales)
- Cebollas (dos medianas)
- Patatas (tres o cuatro)
- Aceite de oliva
- Sal y Pimienta negra
- Perejil
- Pimiento morrón

Modo de Preparación

1. En una sartén con un poco de aceite de oliva, pochar las cebollas cortadas en juliana durante unos diez minutos a fuego lento
2. Pelar las patatas y cortarlas en rodajas finitas y añadir a la sartén con un poco de sal, dejar que se vayan haciendo durante ocho o diez minutos
3. Precalentar el horno a 180º
4. Sacar las patatas y las cebollas y colocarlas en una fuente de horno
5. Poner a los lomos un poco de sal, pimienta negra, perejil y pimiento morrón y colocarlos sobre las patatas y la cebolla
6. Hornear durante 15 minutos, Servir y.....buen provecho!!!