

Receta de Dorada a la Espalda al Horno

20 Mayo 2016



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo un rico plato de pescado, se trata de una **Dorada a la espalda al Horno**, la dorada es un pescado blanco muy apreciado en todo el Mediterráneo por su carne tersa y blanca, es de color plateado y al parecer su nombre le viene de la mancha dorada que tiene entre los ojos.

Ingredientes

- Doradas de ración (dos o mas según comensales)
- Cebolla (una grande)
- Pimiento morrón (uno mediano)
- Pimiento verde (dos)
- Sal y Pimienta
- Aceite de oliva
- Ajos (dos)
- Perejil

Modo de Preparación

1. Cortar la cebolla en juliana y los pimientos en tiras y ponerlos a pochar unos 10 minutos en una sartén con un poco de aceite de oliva, añadir sal y pimienta y reservar
2. Precalentar el horno a 190°
3. Colocar en la bandeja del horno una cama con las verduras reservadas y encima colocar las doradas abiertas y con la piel hacia las verduras
4. Preparar un majado con ajo, perejil y un chorrito de aceite, mezclarlo bien y rociar con ello las doradas
5. Meter al horno precalentado y mantener unos quince minutos
6. Servir calientes y acompañadas de las verduras y....buen provecho!!!