

Receta de Dorada al Horno

14 Nov 2016



Buenos días a tod@s, para comenzar la semana os propongo una rica receta de pescado, en esta ocasión se trata de **Dorada al Horno** y seguro que os gustará ya que este pescado es muy ligero y además es bajo en grasa, contiene muy pocas calorías y por eso resulta ideal para vuestra dieta, espero que os guste.

Ingredientes

- Dorada fresca (una o más según comensales)
- Cebolla dulce (una)
- Patatas (dos o tres)
- Aceite de oliva
- Sal y Pimienta (al gusto)
- Ajos (dos o tres dientes)
- Romero fresco (una rama)
- Zumo de limón (uno)

Modo de Preparación

1. Precalentar el horno a 200°
2. Pelar las patatas, lavarlas y cortarlas en rodajas, colocarlas en una fuente para horno
3. Partir la cebolla en rodajas y ponerla encima de las patatas, ponerlas sal y pimienta y un chorro de aceite de oliva, remover bien para que se impregnen bien con el aceite
4. Meter al horno y dejar unos 45 minutos, a mitad de la cocción darlas la vuelta
5. Triturar los dientes de ajo y refreírlos en una sartén con un poquito de aceite, con cuidado que no se quemen, añadir el romero partido por la mitad y mezclarlo con los ajos, retirar del fuego y reservarlo
6. Limpiar bien la Dorada y ponerla un poco de sal y pimienta, colocarla sobre las patatas horneadas y añadir el zumo de limón y el sofrito de ajos y romero
7. Bajar el horno a 180° y cocinar la dorada hasta que esté en su punto, unos veinte minutos aproximadamente
8. Servir a continuación y.....buen provecho!!!