

## Receta de Vieja al Horno con toque de Salvia

03 Mar 2017



Buenos días a tod@s, para este primer viernes de **Cuaresma** os dejo una receta de un pescado que tiene un nombre muy curioso, **la vieja** es un pescado que habita en fondos rocosos y arenosos que se alimenta de algas y pequeños moluscos adheridos a las rocas, se halla principalmente en las **Islas Canarias**, si no podéis encontrarla en el mercado, podéis cambiarla por otro pescado de carne blanca y fina para hacer esta rica receta, espero que os guste.

### Ingredientes

- Vieja u otro pescado de carne blanca (una de 1kg aproximadamente)
- Patatas grandes (dos o tres)
- Cebolla roja (una grade)
- Jengibre y salvia frescos
- Ajos negros (tres o cuatro dientes)
- Eneldo y Perejil picados
- Vino blanco (medio vaso)
- Aceite de oliva
- Sal y Pimienta

### Modo de Preparación

1. Limpiar el pescado de tripas y escamas
2. Pelar las patatas y las cortarlas en rodajas, meterlas en el microondas con un poco de sal y un chorrito de aceite, durante 6 minutos, el tiempo justo para que en el horno se hagan en el mismo tiempo que el pescado
3. Ponerlas en una cazuela de barro formando una base, añadir unos trozos de jengibre y unas hojas de salvia y la cebolla roja partida en rodajas finas
4. Salpimentar el pescado por dentro y por fuera y colocarlo sobre las patatas, echar el vino y un buen chorro de aceite de oliva
5. Precalentar el horno a 190º
6. Meter la cazuela al horno y dejar unos 15 minutos
7. Preparar un majado con perejil picado, una pizca de eneldo, ajo negro, un poco de sal y un chorrito de aceite
8. Pasados los quince minutos, untar el pescado por los dos lados con el majado preparado y volver a meter al horno otros quince minutos más
9. Servir el pescado con la guarnición de patatas y rociarlo con unas escamas de sal y un chorrito de aceite

## Vieja al Horno con toque de Salvia

Publicado en Mis Recetas Caseras (<https://www.misrecetascaseras.com>)

---

de oliva en crudo y....buen provecho!!!

---