

Receta de Rodaballo al Horno con Patatas

16 Feb 2021



Hola a tod@s, hoy os dejo una estupenda receta de pescado, se trata de **Rodaballo al Horno con Patatas**, os puedo asegurar que queda riquísimo y es muy fácil de preparar, además este pescado ofrece minerales varios entre los que destaca la presencia de potasio, fósforo, yodo y sodio y vitaminas sobre todo del grupo B como tiamina, ácido fólico, niacina, vitamina B12 y otras. Es asimismo, un pescado con muy bajo aporte de colesterol y con nulo contenido en purinas.

Ingredientes

- Rodaballo (uno de 1 kg y medio Aproximadamente para 4 personas)
- Patatas (cuatro)
- Cebollas (dos grandes)
- Ajos (cuatro o cinco dientes)
- Perejil (unas ramitas)
- Vino blanco (un vaso)
- Aceite de oliva
- Caldo de pescado (o una pastilla de caldo disuelta en agua)
- Sal y Pimienta

Modo de Preparación

1. Precalentar el horno a 200°
2. Lavar bien el rodaballo y secarlo con un paño, ponerle un poco de sal y pimienta por ambos lados y hacerle dos o tres cortes superficiales
3. Pelar y lavar las patatas y trocearlas en rodajas un poco gorditas
4. Cortar las cebollas en juliana y ponerlas a pochar en una sartén con aceite de oliva, hasta que esté blandita y un poco doradita
5. En otra sartén o en la freidora, freír las patatas con un poco de sal, que no se queden demasiado fritas
6. En la bandeja del horno colocar una base con las patatas y encima poner la cebolla
7. Machacar los ajos y el perejil y echar un chorro de aceite en el mortero, remover bien
8. Untar las patatas con el machado de ajo y con ayuda de una brocha
9. Colocar encima el rodaballo con la piel negra para arriba y rociarle con el sobrante de ajo y perejil, después echar el vaso de vino y un chorro de caldo de pescado
10. Meter al horno precalentado y mantener unos 25/30 minutos
11. Poner el grill unos cinco minutos para que se ponga crujiente la piel
12. Servir bien caliente y acompañado de las patatas y....buen provecho!!!

Rodaballo al Horno con Patatas

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