

Creador: Ramiro Sueiro



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Baja en calorías

Otros: Cocina Tradicional

Coste: Medio

El truco de esta receta:

Sustituir el pan rallado por frutos secos triturados

Descripción:

El rodaballo salvaje tiene un inconfundible sabor a mar.

Ingredientes para 4 personas :

- 2 K de Rodaballo
- 1 Cebolla
- 1/2 kilo de Patatas
- 2 dientes de Ajo
- Perejil
- 1 Limón
- Vino Blanco
- Pan rallado
- Aceite de Oliva

Preparación:

Paso 1

En un mortero machacamos los ajos y el perejil junto con un chorrito de aceite.

Paso 2

Hacemos unos cortes en el rodaballo y colocamos una rodaja de limón en ellos.

Paso 3

Rociamos con el majado de ajo y perejil.

Paso 4

Cortamos la cebolla y las patatas en rodajas y las colocamos en el fondo de una fuente de horno.

Paso 5

Ponemos el rodaballo encima de las patatas y la cebolla.

Paso 6

Mezclamos el zumo de limón y el vino blanco junto con un poco de aceite de oliva y lo echamos por encima del rodaballo.

Paso 7

Para finalizar espolvoreamos con un poco de pan rallado y lo ponemos en el horno durante media hora a 200°.