

# CABALLA AL HORNO SOBRE CAMA DE PATATAS Y CEBOLLA



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Mary Díaz **Recetizador:** Mari Carmen Her



**Tiempo:** 1 hora

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Segundo plato

**Tipo de cocina:** Para diabéticos

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Muy económico

## Descripción:

La caballa es un alimento del reino animal dentro de la dieta del hombre, de la familia scombridae, género scomber y especie scombrus. En lo que se refiere al tipo de alimento, pertenece al grupo pescados, y por sus características lo enmarcamos dentro de la rama pescado azul.

## Ingredientes para 2 personas :

- 2 Caballas
- 2 Patatas grandes
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento
- Sal
- Vino blanco
- Pimienta
- Aceite de oliva

## Preparación:

### Paso 1

**PREPARACIÓN:** Se pelan las patatas y se parten en rodajas, se ponen en una bandeja de horno y se echa sal. Se pela la cebolla, se parte en rodajas y se ponen encima de las patatas. El pimiento encima de las cebollas se echa un poco de sal, se echa aceite de oliva y media copita de vino blanco. Se mete al horno 20 minutos a 200°.

Cuando hayan pasado los 20 minutos se salpimenta la caballa se pone encima de las cebollas, se echa un poco de aceite y se echa un poco de vino blanco por encima. Se mete 15 minutos al horno a 180°. Listas para comer y muy ricas.