Dorada al horno con guarnición

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Lola Cocinilla **Recetizador:** Isabel Lorenzo



Tiempo: 1 hora
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Baja en colesterol
Otros: Cocina Casera
Coste: Medio

Descripción:

Ingredientes para 2 personas :

- 2 Doradas limpias
- 2 Patatas grandes
- 1/4 Calabacín
- 1/4 Puerro
- 1/4 Pimiento rojo
- 1/4 Pimiento verde
- 1/2 vaso de Vino blanco
- Romero
- Tomillo
- 1/4 Limón
- Sal y Pimienta
- Aceite de oliva

Preparación:

Paso 1

Precalentar el horno a 140ºC. Hechar un chorrito de aceite en una fuente de horno y colocar las doradas encima. Hacer 2 cortes a cada una. Añadir romero, tomillo y salpimentar al gusto. Incrustar 1/2 rodaja de limón en cada corte y regar con el vino blanco. Introducir en el horno, 25 minutos a 140ºC y 15 minutos a 200ºC.

Paso 2

Mientras tanto preparamos la guarnición. Pelar y cortar las patatas a dados. Ponerlas en un plato hondo, salpimentar, añadir un chorrito de aceite y remover. Meter el plato tapado al microondas 10 minutos a

máxima potencia.

Paso 3

Cortar a trozos pequeños las verduras (calabacín, puerro, pimiento rojo y verde). Sofreír con poco aceite y el fuego medio-alto durante 10 minutos sin dejar de remover.

Paso 4

Justo antes de sacar la dorada del horno, echar las patatas con las verduras, remover y sofreír 2 minutos.