

# Dorada al horno con guarnición



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

**Creador:** Lola Cocinilla **Recetizador:** Puri Martinez



**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

Precalear el horno a 140°C. 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 140°C y 15 minutos a 200°C.

### 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.*