

Creador: Alegna

Descripción:

Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Intermedia

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Creativa

Coste: Caro

Ingredientes para 4 personas :

- - Un filete de mero de 800 g
- - Una patata grande
- - Un pimiento rojo
- - Un pimiento verde
- - Media cebolla
- - 8 cucharadas de aceite
- - Aceite para dorar el mero
- - Sal y pimienta

Preparación:

Paso 1

Lavar los pimientos engrasar ligeramente sin secar, sazonarlos y ponerlos en la olla a presión hasta que empiece a silbar. Apagar l olla y cuando descompresione sacarlos, peldaños y reservar el jugo. Pelar la cebolla y la patata y cortarlas en rodajas finas. Freirlas en el aceite y mezclarlas con los pimientos cortados en trocitos. Colocarlos en una fuente de horno. Cortar el mero en trozos regulares, sazonarlos y dorarlos en poco aceite. Colocarlos sobre la patata, agregarlo en el jugo del pimiento y lo que quede de aceite, tapar la fuente e introducirlo en el horno a 200 grados durante 5 minutos para que se hagan por dentro ya que los filetes deben ser gruesos para que estén jugosos.