Dorada al Horno con Patatas

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

Creador: Luis Muñoz



Tiempo: 1 hora
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Para diabéticos
Otros: Cocina Casera
Coste: Económico

El truco de esta receta:
Servir la dorada espolvoreada con un poco de sal Maldon.

Descripción:
Receta baja en grasa y con todas las propiedades nutritivas del pescado.

Ingredientes para 4 personas :

- 4 Doradas de ración
- 500 gr de Patatas
- 1 manojo de Ajetes
- 50 gr de Pan rallado
- Limones 2
- 4 cucharadas de Aceite de oliva
- 1 cucharada de Alcaparras
- 2 cucharadas de Perejil picado
- 1 cucharada de Eneldo picado
- Pimienta
- Sal

Preparación:

Paso 1
Cortamos los ajetes y los limones en rodajitas. Pelar, lavar y cortar las patatas en rodajas finas. Engrasamos una fuente de horno con aceite y colocamos las patatas, los ajetes y el limón. Salpimentamos, rociamos con 2 cucharaditas de aceite y horneamos a 220º durante 30 minutos. Cuando lleve 15 minutos en el horno espolvoreamos con el pan rallado y rociamos con una cucharada de aceite.

Paso 2
Hacer unos pequeños cortes a las doradas y colocarlas sobre las patatas horneadas. Meter en el horno durante 8-10 minutos dependiendo del tamaño de las doradas.

Paso 3

Un par de minutos antes de terminar la cocción, añadimos las alcaparras, el perejil y el eneldo.