

# Dorada al Horno con Patatas



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

**Creador:** Luis Muñoz **Recetizador:** Mali Diaz Orteg



**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 220° 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.***