

# DORADA AL HORNO CON PATATAS

3 raciones

50 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado blanco



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>263 kcal</b>	<b>35 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>9 g</b>	<b>11 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>1 g</b>	<b>1.4 g</b>

## Ingredientes

- 1 dorada limpia (600 g)
- 150 g de patatas
- 50 g de cebolla
- 20 g de aceite de oliva
- 1 cda de perejil picado
- 1 diente de ajo
- ½ limón
- Especias para pescado
- Sal al gusto

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Lava las patatas, sécalas y pínchalas con un tenedor.
- 2** Cocínalas en el microondas 20 minutos; comprueba el punto y, si es necesario, añade tandas de 10 minutos hasta que estén tiernas.
- 3** Mientras, limpia y lava la dorada; deja escurrir.
- 4** Precalienta el horno a 180 °C.
- 5** Lamina el ajo y sofríelo a fuego lento con el aceite hasta dorar ligeramente.
- 6** Enfría un poco las patatas bajo el grifo, pélalas con la mano y córtalas en rodajas; colócalas cubriendo el fondo de una bandeja de horno.
- 7** Pela y corta la cebolla en rodajas y repártelas sobre las patatas.
- 8** Haz varios cortes superficiales a la dorada, sala y espolvorea perejil (y especias si usas); introduce una rodaja de limón en cada corte y coloca el pescado sobre la cebolla y las patatas. Riega con el aceite tibio y los ajos.
- 9** Hornea 20 minutos a 180 °C, retira, saca los filetes y sirve con la guarnición.

---

## Consejos

- Para una guarnición más jugosa, añade un chorrito de vino blanco en la base de la fuente antes de hornear y mantén la bandeja con algo de humedad para que no se reseque.
- Si te gusta el toque mediterráneo, incorpora hierbas aromáticas (romero y perejil) y acompaña con tomate asado para aportar frescor y color.

- Tiempos orientativos: alrededor de 45 minutos totales, ajustando según el tamaño de la dorada y tu horno.