

PESCADO AL HORNO CON CAMA DE VERDURA

5 raciones

25 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado blanco · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
251 kcal	30 g
Grasas	Carbohidratos
8 g	16 g
Fibra	Sal
3 g	1.2 g

Ingredientes

- 800 g de pescado blanco
- 300 g de tomate
- 200 g de patata
- 200 g de cebolla
- 150 g de pimientos verdes
- 150 g de pimiento rojo
- 50 g de zumo de limón
- 30 g de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Perejil
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lavar el pescado bajo el grifo y dejar escurrir bien.
- 2** Ponemos en el mortero el ajo, el perejil o cualquier otra hierba aromática y la sal, machacamos hasta que quede una pasta homogénea, agregamos el aceite de oliva y removemos para terminar de mezclar bien todos los ingredientes, le echamos el zumo de limón.
- 3** Una vez escurrido el pescado, lo colocamos en un bol o una fuente honda, le echamos el majadillo por encima y lo dejamos macerar (si se deja macerar de la noche antes saldrá más sabroso).
- 4** Pelar, lavar y cortar las patatas a medallones, salar y disponer en una bandeja previamente untada de aceite de oliva cubriendo todo el fondo.
- 5** A continuación poner una capa de rodajas de tomate.
- 6** Seguidamente hacer otra capa con la cebolla cortada en rodajas a todo lo ancho y otra de pimiento rojo y verde
- 7** Introducir la bandeja en el horno hasta que esté casi tierna la patata, unos 45 minutos a 180 °C
- 8** Pasado este tiempo disponemos el pescado encima de las patatas y rociamos todo con el majadillo. Volver a meter la bandeja en el horno unos 20-30 minutos más, depende de cómo guste de hecho el pescado.

Consejos

- Elige un pescado blanco firme (lomos o filetes gruesos) para que aguante bien el horneado y quede jugoso.
- Si quieres más sabor, deja el pescado macerando más tiempo con el majadillo (incluso de un día para otro).

- Para que la cama quede uniforme, corta la patata en medallones finos y las verduras en rodajas del mismo grosor.
- Si la bandeja se seca, añade un chorrito extra de aceite de oliva (sin pasarte) antes de volver a meter al horno con el pescado.
- Ajusta el punto final según tu gusto: más jugoso (menos minutos) o más hecho (algo más de horno).