

DORADA AL HORNO CON PIMIENTOS Y PATATAS

 40 minutos 45 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 180 gramos de dorada, cruda
- 100 gramos de patata, cruda
- 1 unidad mediana de pimiento verde, crudo [125 g]
- 120 gramos de cebolla blanca, cruda
- 60 gramos de tomate maduro, crudo
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- 0.8 gramos de sal común
- 1 copa de vino blanco, 11° [80 g]
- 14 gramos de limón, crudo [dos rodajas]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º 1. Limpia las vísceras de la dorada o pide en la pescadería que lo hagan por ti.
- 2º 2. Pela las patatas en rodajas de ½ centímetro.
- 3º 3. Cortar la cebolla en rodajas, cortar los pimientos en rodajas.
- 4º 4. Hacer una picada con los ajos, perejil, un chorrito de vino blanco y aceite de oliva.
- 5º 5. En una bandeja de horno, echar un poco de aceite en la base para que no se pegue, colocar las patatas, espolvorear sal y colocar encima los pimientos, las cebollas y los tomates en rodajas (bien lavados). Espolvorear un poco más de sal, echar unas cucharadas de la mezcla anterior y meter en el horno. Dejar que se cocine la guarnición durante 30 min 200 grados arriba y abajo. Una vez que la verdura haya dorado, corta unas rodajas de limón, mételas dentro de la dorada y coloca el pescado sobre la guarnición horneada. Deja que se cocine la dorada hasta que se le pongan los ojos blancos unos 20 min 180 grados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [681 g]	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	441 kcal	22 %
PROTEÍNA	5 g	36 g	72 %
H. CARBONO	5 g	31 g	12 %
AZÚCARES	2 g	17 g	19 %
GRASA	2 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	29 %
SODIO	73 mg	495 mg	21 %