

ASADO DE DORADA CON VERDURAS Y PATATA



La receta está preparada para 1 persona duplicar los ingredientes [verduras] para 2, menos la dorada que se pone entera ya que es con piel. si se hace entera, puedes guardar la otra mitad en una fiambarrera hasta 24 horas en la nevera. Y ya tienes una comida preparada para el día siguiente. puedes añadirle algunas otras verduras.

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad grande de cebolla blanca, cruda [200 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 unidad grande de tomate maduro, crudo [260 g]
- 4 Patatas de patatas cocidas de bote [Y barra] [120 g]
- 300 gramos de dorada, cruda [aprox 1/2 dorada]
- 1/2 unidad mediana de limón, crudo [93 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En los ingredientes se añade 1/2 dorada que es lo que comeremos para 1 ración, pero se hace con una dorada entera.[2 raciones] Guardar hasta el día siguiente y solo hay que calentar En la bandeja de horno, añade un poco de aceite para que se cubra el fondo, y sal para pescado al horno
- 2º Pela las cebollas, córtalas en cascós [partidas en 4-6 partes] y repártelas alrededor , cubriendo los huecos.
- 3º Precalienta el horno unos 10 minutos a 180º.
- 4º Sitúa encima los tomates, cortados en cuartos, entre las patatas y la cebolla.
- 5º Píntalo todo con un chorrito de aceite y sal,
- 6º Introduce en el horno unos 15- minutos, hasta que algunas puntas de los ingredientes empiecen a dorarse.
- 7º Saca la bandeja del horno y pon la dorada encima con dos pequeños cortes en medio y el limón cortado a rodajas introducido dentro , y vuelve a introducir la bandeja durante 20 minutos, vigilando que no se queme el pescado ni se seque, ya que dependiendo del tamaño de las doradas, tardará más o menos. En cuanto la piel esté un poco doradita, será señal de que la dorada está lista., y con ella el resto del asado

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [909 g]	% DDR
ENERGÍA	56 kcal	513 kcal	26 %
PROTEÍNA	6 g	57 g	114 %
H. CARBONO	4 g	36 g	14 %
AZÚCARES	2 g	22 g	24 %
GRASA	1 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	28 %
SODIO	80 mg	724 mg	30 %