



DORADA AL HORNO CON VERDURAS Y PATATAS (2P-1,5HC-1,5G)

 50 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de dorada, cruda (1 pieza aprox.)
- 2 unidades medianas de patata, cruda (440 g)
- 2 unidades medianas de zanahoria, cruda (180 g)
- 1 unidad mediana de cebolla (140 g)
- 1 unidad mediana de pimiento verde, crudo (125 g)
- 50 gramos de vino blanco
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una fuente de horno colocamos las patatas peladas y en rodajas cubriendo el fondo.
- 2º Añadimos el tomillo, el perejil bien picado y el vino blanco.
- 3º Salpimentamos y mezclamos todos los ingredientes hasta que las patatas queden bien condimentadas.
- 4º Horneamos las patatas. Introducimos la fuente en el horno, previamente calentado a 180°C, calor arriba y abajo, durante unos 15 minutos, para que se ablanden. Pasado ese tiempo, retiramos la fuente del horno y reservamos.
- 5º Agregamos las verduras. Añadimos la cebolla y el pimiento, todo cortado en juliana o tiras finas.
- 6º Salpimentamos de nuevo, y corregimos de agua si las patatas se han quedado algo secas.
- 7º Devolvemos al horno durante otros 15 minutos más, y después, reservamos otra vez.
- 8º Colocamos la dorada sobre la base de las verduras. Ponemos el pescado con la piel hacia abajo, sobre el resto de ingredientes.
- 9º Metemos por última vez la fuente en el horno y, manteniendo la temperatura de 180°C, dejamos que se cocine todo durante 20 minutos.
- 10º Sacamos la fuente del horno y servimos inmediatamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (643 g)	% DDR
ENERGÍA	62 kcal	400 kcal	20 %
PROTEÍNA	7 g	48 g	96 %
H. CARBONO	6 g	37 g	14 %
AZÚCARES	1 g	8 g	9 %
GRASA	3 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	28 %
SODIO	41 mg	264 mg	11 %