



DORADA AL HORNO CON VERDURAS Y PATATAS (2,5P-4HC-2G)

 50 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 300 gramos de dorada, cruda
- 3 unidades medianas de patata, cruda (660 g)
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda (90 g)
- 1 unidad mediana de cebolla (140 g)
- 1 unidad mediana de pimiento verde, crudo (125 g)
- 30 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 (1173 g)	% DDR
ENERGÍA	63 kcal	737 kcal	37 %
PROTEÍNA	6 g	65 g	131 %
H. CARBONO	8 g	96 g	37 %
AZÚCARES	1 g	12 g	14 %
GRASA	2 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	0 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	15 g	62 %
SODIO	31 mg	358 mg	15 %