



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

 50 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 250 gramos de dorada, cruda
- 300 gramos de patata, cruda
- 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]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 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 [893 g]	% DDR
ENERGÍA	63 kcal	567 kcal	28 %
PROTEÍNA	6 g	52 g	104 %
H. CARBONO	7 g	60 g	23 %
AZÚCARES	1 g	10 g	12 %
GRASA	3 g	24 g	35 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	11 g	46 %
SODIO	32 mg	287 mg	12 %