



DORADA ASADA CON PATATA

45 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 250 gramos de patata, cruda
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/4 unidad mediana de limón, crudo [46 g]
- 1/2 vaso de vino blanco, 11° [50 g]
- Perejil al gusto
- 1 cuchara de postre de aceite de oliva, virgen extra [5 g]
- 250 gramos de dorada, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1° Precalienta el horno a 200°C. Pela la patata y córtala en finas láminas.
- 2° Pon aceite sobre la base de una fuente para horno y coloca encima las patatas.
- 3° Sazona con sal y pimienta negra u otras especias al gusto.
- 4° Vierte el vino y tapa la fuente con papel de aluminio. Lleva la fuente al horno y deja cocinar durante 25 minutos.
- 5° Pela los dientes de ajo y pícalos muy finamente. Añádelos a un cuenco pequeño y echa sal, la pimienta molida y el perejil picado. Exprime el jugo de medio limón y remueve con unas varillas o un tenedor. Incorpora aceite de oliva y vuelve a mezclar. Añade el aliño en el interior de la dorada [previamente le habremos hecho un corte por la mitad].
- 6° Corta en medias rodajas varios trozos de limón. Realiza varios cortes sobre la piel de la dorada e introduce en ellos las rodajas de limón [como en la foto].
- 7° Pasados los 25 min., saca la fuente del horno y coloca la dorada por encima de la base de patatas. Vuévela a meter al horno durante 25 minutos más.
- 8° Retirar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [589 g]	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	474 kcal	24 %
PROTEÍNA	8 g	49 g	97 %
H. CARBONO	7 g	40 g	15 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	4 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	38 mg	226 mg	9 %