



## DORADA AL HORNO CON VERDURAS

 50 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 250 gramos de dorada, cruda
- 1 unidad mediana de cebolla [140 g]
- 1 unidad mediana de pimiento verde, crudo [125 g]
- 20 gramos de vino blanco
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 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 [640 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 59 kcal   | 380 kcal            | 19 %  |
| PROTEÍNA          | 7 g       | 46 g                | 93 %  |
| H. CARBONO        | 2 g       | 15 g                | 6 %   |
| AZÚCARES          | 0 g       | 3 g                 | 3 %   |
| GRASA             | 4 g       | 28 g                | 41 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 6 g                 | 28 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 7 g                 | 27 %  |
| SODIO             | 31 mg     | 201 mg              | 8 %   |