



DORADA ASADA CON PATATA

 45 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 dorada
- 1 unidad pequeña de patata, cruda [110 g]
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [70 g]
- 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]

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 al gusto. Tras cortar la cebolla en juliana, ponla en la fuente.
- 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 y cebolla. Vuélvela a meter al horno durante 25 minutos más.
- 8° Retirar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [540 g]	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	415 kcal	21 %
PROTEÍNA	10 g	54 g	108 %
H. CARBONO	4 g	20 g	8 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	14 %
SODIO	46 mg	246 mg	10 %