



## MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERAS

 45 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 porción individual de merluza, cruda (180 g)
- 1 ración individual de patata, al horno (135 g)
- 1/4 de cebolla
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparamos las patatas, pelándolas bien y cortándolas en rodajas finitas, como si fuéramos a preparar una tortilla de patata. Picamos una cebolla en juliana fina y mezclamos ambos ingredientes, repartiéndolos en una bandeja de horno, donde después cocinaremos también el pescado. Añadimos un poco de sal y un buen chorreón de aceite de oliva.
- 2º Horneamos en el horno (si tenemos función de vapor la conectamos) a 150º durante 15 minutos, en los cuales las patatas comenzarán a ablandarse y a cocinarse con el aceite. Tras los 15 minutos, abrimos el horno, damos la vuelta a las patatas y las volvemos a colocar extendidas sobre la bandeja.
- 3º Respecto a la merluza, debemos pedir al pescadero que nos corte un trozo de la cola y nos saque los lomos. La zona de la cola es mejor para esta receta porque las rodajas están cerradas y no tienen "falda" y así los lomos quedan más enteros. Los salamos ligeramente y los colocamos sobre la cama de patatas a la panadera que tenemos en marcha en el horno.
- 4º Respecto a la merluza, debemos pedir al pescadero que nos corte un trozo de la cola y nos saque los lomos. La zona de la cola es mejor para esta receta porque las rodajas están cerradas y no tienen "falda" y así los lomos quedan más enteros. Los salamos ligeramente y los colocamos sobre la cama de patatas a la panadera que tenemos en marcha en el horno.
- 5º Espolvoreamos opcionalmente el pescado con unas hierbas aromáticas y añadimos unas gotas de aceite de oliva sobre los lomos. Subimos la temperatura a 200º y horneamos la merluza con la piel abajo sobre las patatas durante 10 minutos. Pasado ese tiempo, sacamos la bandeja del horno, retiramos el pescado y volvemos a meter las patatas para dorarlas un poco más. Reintegramos la merluza a la fuente y llevamos a la mesa inmediatamente.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (418 g)	% DDR
ENERGÍA	88 kcal	369 kcal	18 %
PROTEÍNA	8 g	32 g	64 %
H. CARBONO	9 g	39 g	15 %
AZÚCARES	2 g	9 g	10 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	38 mg	158 mg	7 %