



Dorada rellena al horno

Descripción



Una receta de pescado que me han pasado, fácil, rica y con pocos ingredientes.

La he hecho con dorada, pero se puede hacer con otros pescados similares: lubina, sargo, besugosâ?!

Ingredientes: (Para cuatro personas).

- 4 doradas de ración (400-500 gr) o 2 grandes como he puesto yo.
- 170 gr de panceta curada. La que he puesto estaba adobada.
- 1 zanahoria grande.
- 1/2 cebolla grande.

- 1 tomate grande maduro.
- Aceite de oliva, sal, pimienta, perejil.

Preparaci3n:

Que el pescadero nos deje las doradas en dos filetes, sin espina central, sin cabeza, sin cola.

Limpiamos el pescado, salpimentamos y reservamos.

Lavamos las verduras. Picamos la cebolla en taquitos peque±os. Reservamos.

Picamos la zanahoria en rodajas muy finas y reservamos. Pelamos, picamos en dados el tomate y reservamos.

Picamos la panceta en tiras peque±as y reservamos.



Ponemos una sat3n con un chorro de aceite de oliva al fuego, cuando el aceite est3 caliente echamos la zanahoria a freír. Cuando coja color a±adimos la cebolla.



default watermark

Cuando empiece a quedar transparente incorporamos el tomate. Removemos bien todo, sazonomos un poco y dejamos cocer a fuego medio/baio unos 10 minutos. Añadimos la panceta a la sartén, cores.



Precalentamos el horno a 180°C, calor arriba y abajo.

En una fuente de horno colocamos un filete de dorada, con la piel para abajo, sobre ella colocamos parte del relleno y cubrimos con otro filete de dorada. Hacemos lo mismo con el resto de doradas.



Llevamos al horno, parte media, a 180°C calor arriba y abajo durante 15-20 minutos.

Servimos una dorada por comensal o la mitad de cada una.

El aspecto es inmejorable.



Consejo: El relleno lo podemos preparar con antelación.

Visítanos en Facebook: facebook.com/masqpostres

En la web: www.masqpostres.es

Danos tus opiniones o consultas en el correo: hola@masqpostres.es

O si quieres recibir al momento nuestras nuevas recetas, pincha en «Suscríbete» en el margen superior derecho de nuestro blog o en el inferior desde tu móvil.

Categoría

1. Pescados y mariscos

Fecha de creación

febrero 7, 2017

Autor

admin