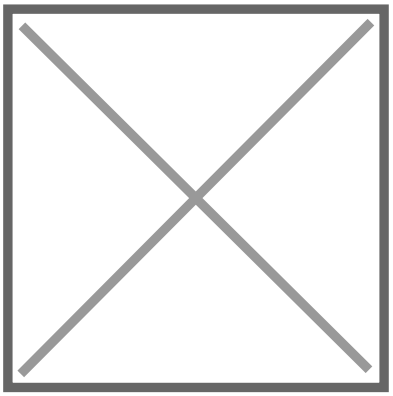


Dorada rellena al horno

DescripciÃ³n

default watermark

dorada-rellena-al-horno-9

Una receta de pescado que me han pasado, fÃ¡cil, rica y con pocos ingredientes.

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

Ingredientes: **(Para cuatro personas).**

- 4 doradas de raciÃ³n (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.

PreparaciÃ³n:

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 pequeÃ±os. Reservamos.

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

Picamos la panceta en tiras pequeÃ±as y reservamos.

dorada-rellena-al-horno-1

Ponemos una satÃ©n con un chorro de aceite de oliva al fuego, cuando el aceite estÃ© caliente echamos la zanahoria a freÃr. Cuando coja color aÃ±adimos la cebolla.

dorada-rellena-al-horno-2 dorada-rellena-al-horno-3

default watermark

Cuando empiece a quedar transparente incorporamos el tomate. Removemos bien todo, sazonamos un poco y dejamos cocer a fuego medio/bajo unos 10 minutos. AÃ±adimos la panceta a la sartÃ©n, mezclamos, dejamos 2-3 minutos para que suelte algo de grasa y se integren los sabores.

dorada-rellena-al-horno-4 dorada-rellena-al-horno-5

Precalentamos el horno a 180ÂºC, 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. Espolvoreamos con perejil.

dorada-rellena-al-horno-6 dorada-rellena-al-horno-7

default watermark

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

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

El aspecto es inmejorable.

dorada-rellena-al-horno-8

Consejo: El relleno lo podemos preparar con antelaciÃ³n.

VisÃtanos 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 Â«SuscrÃbeteÂ» en el margen superior derecho de nuestro blog o en el inferior desde tu mÃ³vil.

CategorÃa

1. Pescados y mariscos

default watermark

Fecha de creaciÃ³n
febrero 7, 2017
Autor
admin