

Perca al horno con tomate

Descripción

Los filetes de Perca se pueden encontrar en cualquier pescadería.

Ingredientes: (Para cuatro personas).

- * 2 o 3 filetes de Perca, dependiendo de su tamaño.
- * 3 tomates medianos maduros.
- * 1/2 cebolleta mediana.
- * Vino blanco, perejil, pimienta, aceite de oliva y sal y azúcar.

Preparación:

Pelar y trocear la cebolleta, ponerla en una sartén a pochar.



Cuando este pochada, añadir los tomates pelados y cortados en trozos no muy grandes, echar la sal y una pizca de azúcar para eliminar el ácido del tomate.



Trocear el perejil muy menudo y añadir al tomate. Precalentar el horno, calor arriba y abajo a 180°C.



Cuando este todo pochado, verterlo en el recipiente de horno, repartir bien en la base del molde y poner los filetes de Perca sazonados con sal y pimienta sobre el tomate. Regarlo con un buen chorro de vino blanco y otro chorro de aceite de oliva.

Meter en el horno a 180°C durante 20 minutos o hasta cuando creáis que el pescado esta hecho.

Consejo: No hagáis demasiado el pescado porque se queda seco.

Categoría

1. Pescados y mariscos

Fecha de creación

julio 26, 2014

Autor

admin



default watermark