

Verdel asado con toque de vinagre

Descripción

Esta receta es de cosecha propia. También queda muy rica con chicharro. En general con los pescados azules. Ahora es la temporada del verdel por lo que está en su punto.



Ingredientes: (Para cuatro personas).

- * 2 verdes grandes o tres medianos. Abiertos por la mitad.
- * 1 diente de ajo.
- * Aceite de oliva, sal, pimienta, perejil y un buen chorro de vinagre.

Preparación:

Lavamos los verdes y reservamos. En una sartén ponemos aceite de oliva y pochamos el ajo cortado en láminas. Cuando se dore vertemos el chorro generoso de vinagre y apagamos el fuego.



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

En una fuente de horno colocamos el pescado, salpimentamos, espolvoreamos con perejil picado y regamos con el sofrito de la sartén.





Metemos en el horno a 180°C calor arriba y abajo, durante (dependiendo del tamaño del pescado) unos 15 minutos.

Y a disfrutar de nuestra receta !!!!!!!



Categoría

1. Pescados y mariscos

Fecha de creación

febrero 18, 2015

Autor

admin

default watermark