Jureles al horno con verduras

Nombre de la receta

Jureles al horno con verduras

Tiempo

45 Minutos

Dificultad

Sencilla

Personas

4

Alérgenos

Pescado

Descripción

Jureles enteros sobre una base de pimiento, cebolla y tomate

Ingredientes

- 4 jureles de ración
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 tomate grande
- 1 vaso de vino blanco
- al gusto de sal

- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- al gusto de pimienta negra molida

Pasos

1 Para comenzar nuestra receta, lavamos y secamos los pimientos. A continuación los cortamos en tiras. En una sartén ponemos el aceite y cuando esté caliente echamos los pimientos como se ve en la foto.

2 Bajamos el fuego y mientras se van pochando un poco los pimientos, picamos la cebolla también en juliana y la añadimos a la sartén.

3 Cuando está a medio pochar añadimos el tomate pelado y partido en trozos. Añadimos también sal a las verduras y dejamos pochar hasta que estén a nuestro gusto.

4 En una bandeja de horno echamos las verduras pochadas y colocamos los jureles que ya tenemos limpios sobre ellas. Los jureles los salpimentaremos al gusto por las dos caras. Echamos el vasito de vino y metemos nuestros jureles en el horno a 180 grados.

5 Cuando han pasado unos 15 minutos, damos la vuelta con cuidado a los jureles y los dejamos en el horno otros 15 minutos aproximadamente. Ya tenemos listos nuestros jureles con verduras.

Observaciones o consejos

No hay observaciones o consejos.

Autor

Matilde Linares