

Dorada al horno con verduras



**Nombre de la receta**

Dorada al horno con verduras

**Tiempo**

45 Minutos

**Dificultad**

Sencilla

**Personas**

2

**Alérgenos**

Pescado  
 Sulfito

**Descripción**

Dorada al horno sobre base base de tomate, cebolla y pimiento morrón.

**Ingredientes**

- 2 doradas de ración
- 1 tomate grande rojo
- 1 cebolla
- 1 lata pequeña de pimiento morrón
- 2 dientes de ajo
- al gusto de sal

- al gusto de pimienta
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (al gusto)
- 2 cucharadas soperas de vinagre
- al gusto de especias de pescado

## Pasos

**1** En una fuente de horno ponemos una cucharada de aceite de oliva y pintamos todo el fondo de la fuente con una brocha. Colocamos el tomate cortado en rodajas, la cebolla cortada en juliana y el pimiento morrón partido en tiras. Añadimos una pizca de sal.



**2** Ahora ponemos las doradas abiertas sobre la verdura con la piel hacia abajo. Las salpimentamos, y si queremos les ponemos un poquito de especias. Le picamos por encima los ajitos laminados y echamos un chorrillo de aceite por encima. Metemos al horno calor arriba y abajo a 180 grados.



**3** Cuando la dorada ya está hecha prácticamente, rociamos sobre cada una, una cucharadita de vinagre y volvemos a meter al horno 3 ó 4 minutos hasta que evapore el vinagre. Ya tenemos preparado nuestro rico y saludable plato de pescado.



## Observaciones o consejos

No hay observaciones o consejos.

## Autor

Matilde Linares