

Jureles al horno



Nombre de la receta

Jureles al horno

Tiempo

1 Horas

Dificultad

Muy sencilla

Personas

4

Alérgenos

Gluten Pescado

Descripción

Receta de jureles con majado de ajo y perejil al horno.

Ingredientes

- 4 jureles de ración
- 4 dientes de ajo
- 15 hojas de perejil
- 1 cucharada sopera de pan rallado
- 1/2 limón
- 1 cucharadita de sal
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 150 mililitro de vino blanco

Pasos

1 En primer lugar utilizamos un mortero para hacer un majado con los 4 dientes de ajo, el perejil y un pizco de sal para que no salten los ajos.

2 Una vez limpios los jureles, los untamos por ambos lados con el majado. A continuación los dejamos macerar durante media hora.



3 Ponemos los jureles en una bandeja para horno y le estrujamos por encima el medio limón. Luego los rociamos con el aceite y echamos el vino para que el fondo de la bandeja tenga jugo y espolvoreamos el pan rallado por encima.



4 Ponemos al horno durante 20 o 25 minutos a 180 grados. Los sacamos y ya tenemos nuestros jugosos jureles listos para comer.

Observaciones o consejos

El pan rallado que se le echa por encima, es poco y su objetivo es que no se reseque el pescado.

Autor

Matilde Linares