

Mero al horno con vino y cebolla



Nombre de la receta

Mero al horno con vino y cebolla

Tiempo

1 Horas

Dificultad

Sencilla

Personas

4

Alérgenos

☐

Pescado

☐

Sulfito

Descripción

Filetes de mero al horno con salsa de vino y cebollita con guarnición de patatas panadera.

Ingredientes

- 800 gramos de filetes de mero
- 1 cebolla
- 2 cucharadas soperas de perejil picado
- 250 mililitro de aceite de oliva
- 2 patatas grandes
- 1 vaso de vino blanco

- al gusto de sal
- 1/2 pastilla de caldo de pescado

Pasos

1 En primer lugar vamos a preparar las patatas panadera. Pelamos las patatas y las lavamos enteras. Partimos rodajas de medio centímetro de grosor aproximadamente. Ponemos el aceite en una sartén y cuando esté caliente añadimos las patatas saladas al gusto. Una vez echadas, bajamos el fuego a medio bajo para que se ablanden pero no se frían del todo.



2 Pasados unos 10 minutos, las sacamos y las colocamos en la fuente donde vayamos a preparar el mero haciendo una cama.



3 Retiramos el aceite dejando sólo un par de cucharadas o tres y sofreímos la cebolla pelada y picadita con un poquito de sal. Removemos y la pochamos a fuego moderado.



4 Ahora colocamos los filetes de mero limpios sobre las patatas y echamos un poquito de sal y un poquito de pimienta si nos gusta.



5 Añadimos el vino (unos 170 mililitros) y colocamos la cebollita frita por encima. Previamente habremos disuelto una pastilla de caldo de pescado en medio vaso de agua que calentamos en un momento en el microondas. Antes de echar el caldo, espolvoreamos el perejil y añadimos ahora el caldo de pescado.



6 Por último metemos al horno durante unos 25 minutos a 180°C. Lo sacamos y ya tenemos listo nuestro rico mero al horno.



Observaciones o consejos

Si no tenemos caldo de pescado concentrado, se puede utilizar una de pollo. Queda igualmente rico.

Autor

Matilde Linares