

Dorada al horno



✦ Ingredientes

Para dos personas

- 2 piezas de dorada entera y limpia por dentro
- 4 zanahorias
- ½ cebolla
- 6-8 patatas parisinas (pequeñas y redondas)
- 4 zanahorias
- 2 ajos
- 1 limón
- Aceite de oliva, sal gorda o de escamas y perejil



✦ Preparación

Guarnición

Primero vamos a pelar y lavar toda la verdura. Si no tenemos patatas parisinas, podemos usar patatas pequeñas y cortarlas por la mitad. A las zanahorias las vamos a cortar longitudinalmente en dos mitades. En una olla con agua, cuando esta empiece a hervir, vamos a añadir las patatas y las zanahorias y lo vamos a cocer todo durante 12 minutos a una temperatura constante y no muy alta para no hacer las patatas puré.

En una bandeja preparada para horno, vamos a prepararle una cama a las doradas a base de la media cebolla cortada en juliana, y las patatas y zanahorias previamente cocidas

Dorada al horno

Primero vamos a poner unas tres cucharadas de aceite de oliva a calentar en una sartén y vamos a dorar los ajos cortados en láminas.

Mientras, cogemos las doradas, que ya vendrán limpias de la pescadería, y les hacemos tres cortes transversales, lo suficientemente grandes para que quepan por ellos las rodajitas de limón, que habremos cortado finitas.

Ponemos las doradas en la bandeja para horno, sobre la cama de verduras, le rociamos por encima el aceite con los ajos, ya tibio, lo salamos al gusto y le añadimos el perejil fresco, y las vamos a introducir al horno, previamente precalentado a 180°, durante 22 minutos.