

PESCADO AL HORNO

Este pescado al horno está inspirado en una receta tradicional griega, Psari Plaki. Es una receta muy sencilla de preparar y el resultado es una comida deliciosa, ideal.

Elige filetes de pescado como la merluza, reineta o congrio) Evita aquellos que encabezan la cadena alimenticia (pescados de gran tamaño) puesto que suelen tener un nivel de mercurio más alto que los pescados más pequeños. Mejor aún si eliges aquellos de pesca sustentable.



Ingredientes (4 porciones)

- 4 filetes de pescado blanco (reineta, merluza o congrio)
- 2 cebollas moradas, en corte pluma
- 2 dientes de ajo, picado fino
- 2 zanahorias, en rodajas delgadas
- 2 ramitas de apio, picado en rodajas delgadas
- 150ml de vino Sauvignon Blanc
- 400g de tomates maduros, picados en cubos
- Jugo de 1 limón
- 1 cda de mejorana u orégano
- 1 cda de aceite de coco, para sofreír
- 2 cdas de aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto
- 2 cdas de perejil picado para servir

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Calentar un poco de aceite en una sartén y sofreír la cebolla y el ajo, por 5 minutos o hasta que hayan ablandado. Agregar el vino y llevar a ebullición.
3. Añadir el tomate, el jugo de limón, sal y pimienta y cocer a fuego lento por 20 minutos. Incorporar el perejil picado y la mejorana.
4. En una fuente para hornear, disponer el pescado y la mezcla de tomate y cebolla alrededor del plato. Rociar con un chorrito de aceite y salpimentar a gusto.
5. Hornear por unos 30 - 40 minutos, dependiendo del tamaño de los filetes de pescado, hasta que el pescado se separe fácilmente con un tenedor.