Receta de Merluza al Horno con Verduras

20 Abr 2018

Buenos días a tod@s, para este viernes os recomiendo preparar esta rica receta de **Merluza al Horno con Verduras**, es un plato muy nutritivo y baja en grasas, además al cocinar todos los ingredientes en la misma fuente, se consigue un asado más jugoso y sabroso, espero que os guste esta fácil y rica receta.

Ingredientes

- Merluza fresca (media o una)
- Tomates (dos)
- Patatas (dos o tres)
- Pimiento rojo (uno)
- Pimiento verde (uno)
- Cebolla (una)
- Aceite de oliva
- Sal y Pimienta

Modo de Preparación

1. Cortar la verdura, las patatas y los tomates en rodajas como de 1 cm. de grueso y los pimientos y la cebolla en tiras finas
2. En una sartén con aceite caliente, freír un poco las patatas durante unos minutos
3. Precalentar el horno a 200º
4. Colocar en una fuente especial para horno, las patatas ya medio fritas, y encima poner las demás verduras, echar un poco de sal y pimienta
5. Encima de la verdura poner la merluza salpimentada
6. Regar todo con un vaso de agua y después echar un chorro de aceite de oliva
7. Meter la fuente en el horno, ya precalentado, y dejar que se cocine unos veinte minutos aproximadamente para que no se reseque demasiado
8. Pasado el tiempo, sacar la fuente y servir la merluza acompañada de la guarnición de verduras y....buen provecho!!!