



Merluza al horno con patatas panaderas

TIEMPO DE PREPARACIÓN

40 minutos

COMENSALES

4

DIFICULTAD

Fácil

Elaboración

Preparación de la merluza y su acompañamiento antes de hornear

- 1 Lo primero es descongelar muy bien las rodajas de merluza, en un tupper con rejilla inferior en la nevera desde la noche anterior.
- 2 Una vez descongeladas es muy importante que le quitemos toda la humedad que pueda tener con papel absorbente, y les echamos sal gorda.
- 3 En una sartén, echamos un chorrito de aceite de oliva virgen extra y cuando suba la temperatura añadimos la cebolla y los dientes de ajo directamente del congelador.
- 4 Vamos a cocinarla a fuego medio-bajo durante 10 minutos, para que se vaya ablandando antes de meterla al horno con las patatas y la merluza. Reservamos cebolla (para la bandeja).
- 5 Lavamos y pelamos las patatas. Las cortamos en panadera, en rodajas finas.
- 6 Ponemos en una fuente de horno la cebolla a modo de cama y las patatas panaderas bien finitas encima, cubriendo toda la bandeja. Añadimos un poco de sal y un buen chorro de aceite de oliva.
- 7 En un cuenco pequeño, echamos 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, el ajo picadito, sin descongelar, y el perejil, y mezclamos bien todo.

Horneado de la merluza y presentación final

- 1 Ponemos a precalentar el horno, 5 minutos a 200° C, en función "calor total", con el ventilador.
- 2 Metemos la bandeja de las patatas panaderas con la cebolla a hornear en la posición central durante 15 minutos a 190° C.
- 3 Después de ese tiempo es hora de colocar los trozos de merluza. Sobre el pescado vertemos el aliño que tenemos preparado, de esta manera le daremos un toque de sabor y no se nos secará en el horno. Horneamos con calor arriba y abajo, 12-15 minutos a 190° C. Y una vez lista, a disfrutar.

Ingredientes

4 rodajas de merluza austral

8gr de ajo troceado

200gr de cebolla picada

8gr de perejil troceado

1kg de patatas gallegas

Pimienta negra molida

Aceite de oliva virgen extra

Sal gorda y fina