

Pescadilla al Horno

La pescadilla, pescada y merluza es todo el mismo pescado blanco, que van cambiándole el nombre a medida de crece, al igual que ocurre con otros pescados o mariscos. La pescadilla es un pescado con poca espina, fácil de retirar si tu pescadero NO le recorta las aletas superiores ni las inferiores, pues una vez cocinada solamente has de colocar la aleta entre las púas del tenedor en e ir subiendo de la cola hacia la cabeza, retirando fácilmente todas las espinas laterales, luego sólo queda separar los lomos. Espero que disfrutes de esta receta sencilla pero sabrosa y sin una sola espina.

INGREDIENTES:

- 2 Pescadillas de unos 250g-300g cada una
- 2 Tomates de pera
- 1 Bandeja pequeña de champiñones
- 1 Cebolla grande o ½ puerro
- 1 Calabacín mediano
- C/s Orégano y sal
- 2 Cucharadas soperas aceite de oliva

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°.
2. Lavar la pescadilla, retirar tripas y cortar la cabeza (si tu pescadero no lo ha hecho). Las cabezas las podemos guardar para hacer un fumet (caldo de pescado) otro día.
3. Pelar la cebolla, lavar las hortalizas y cortar a rodajas no muy gruesas.
4. En una bandeja de horno poner mezclado cebolla, champiñones y calabacín, con una cucharada de aceite, una pizca de sal y un poco de orégano. Hornear 15 minutos a 200°C (o 5-7 minutos en el microondas tapado).
5. Colocar encima de las verduras las pescadillas con el tomate a rodajas, un poco más de orégano y un hilo de aceite. Cocinar 10-12 minutos en el horno a 200°C o hasta que estén hechas.