CABALLA AL HORNO SOBRE CAMA DE PATATAS Y CEBOLLA

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Mary Díaz

Tiempo: 1 hora
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Para diabéticos
Otros: Cocina Saludable
Coste: Muy económico

Descripción:

La caballa es un alimento del reino animal dentro de la dieta del hombre, de la familia scombridae, género scomber y especie scombrus. En lo que se refiere al tipo de alimento, pertenece al grupo pescados, y por sus características lo enmarcamos dentro de la rama pescado azul.

Ingredientes para 2 personas :

- 2 Caballas
- 2 Patatas grandes
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento
- Sal
- Vino blanco
- Pimienta
- Aceite de oliva

Preparación:

Paso 1

PREPARACIÓN: Se pelan las patatas y se parten en rodajas, se ponen en una bandeja de horno y se echa sal. Se pela la cebolla, se parte en rodajas y se ponen encima de las patatas. El pimiento encima de las cebollas se echa un poco de sal, se echa aceite de oliva y media copita de vino blanco. Se mete al horno 20 minutos a 200º. Cuando hayan pasado los 20 minutos se salpimienta la caballa se pone encima de las cebollas, se echa un poco de aceite y se echa un poco de vino blanco por encima. Se mete 15 minutos al horno a 180º. Listas para comer y muy ricas.