

Receta de Dorada al Horno con Verduras y Patatas

¡Hoy cocinamos con Ana María una deliciosa dorada al horno, perfecta para compartir en casa! Esta receta es ideal para aprovechar una dorada fresca, como la que pescó nuestro amigo Carlos Berenguer, o una comprada en tu pescadería de confianza. ¡Vamos a ello!

Ingredientes (para 4 personas, ajusta según comensales):

- **1 dorada grande** (o varias pequeñas, según el número de personas).
- **Patatas:** 4-5 medianas (frescas, seminuevas o del tipo que tengas).
- **1 tomate.**
- **1 cebolla.**
- **1 pimiento** (verde o rojo, al gusto).
- **Sal** al gusto.
- **1 vasito de vino blanco** (unos 100 ml).
- **Zumo de medio limón** (fresco, preferiblemente; si no, usa limón embotellado).
- Aceite de oliva virgen extra (opcional, para un toque extra).

Preparación:

1. Prepara la dorada:

- a. Si compras la dorada en la pescadería, pídele al pescadero que la prepare según prefieras:
 - i. **Rajada por la mitad** para cocinarla entera.
 - ii. **Abierta al libro** (como cuando abres una pechuga de pollo para empanar).
- b. No es necesario limpiarla del todo si quieres mantener su jugosidad.
- c. Lava bien el pescado y sécalo con papel de cocina.

2. Corta las verduras:

- a. Pela las patatas y córtalas en rodajas finas o en gajos, según prefieras.
- b. Corta el tomate, la cebolla y el pimiento en rodajas o juliana.

3. Monta el plato:

- a. Precalienta el horno a **180 °C** (con calor arriba y abajo).
- b. En una bandeja apta para horno, coloca una cama de patatas como base.
- c. Añade por encima el tomate, la cebolla y el pimiento, distribuyéndolos bien.
- d. Coloca la dorada sobre las verduras. Si está abierta al libro, extiéndela bien; si está rajada, asegúrate de que quede bien asentada.
- e. Salpimienta todo al gusto.

4. Añade los líquidos:

- a. Exprime el zumo de medio limón sobre la dorada para darle un toque fresco.
- b. Vierte el vasito de vino blanco por la bandeja, procurando que se reparta entre las verduras y el pescado.
- c. Si quieres, rocía un chorrito de aceite de oliva para potenciar el sabor.

5. Hornea:

- a. Introduce la bandeja en el horno y cocina durante **30-40 minutos**, dependiendo del tamaño de la dorada.
- b. Comprueba que las patatas estén tiernas y el pescado cocido (la carne debe separarse fácilmente con un tenedor).
- c. Si quieres un dorado extra, sube la temperatura a **200 °C** los últimos 5 minutos o usa el grill.

6. Sirve:

- a. Lleva la bandeja directamente a la mesa para que todos disfruten del aroma.
- b. Acompaña con un poco de pan para mojar en la salsita que se forma con el vino, el limón y los jugos de las verduras.

Consejos:

- Si no pescas tu propia dorada, elige una bien fresca en la pescadería: ojos brillantes y piel firme son señales de calidad.
- Puedes añadir hierbas como romero, tomillo o perejil para aromatizar.
- Ajusta la cantidad de patatas y verduras según el apetito de los comensales.