

Orada al forn



Forn

Ingredients per a 2 persones

- 1 orada filetejada
- 2 patates
- 2 tomàquets
- 1/2 ceba
- 1 got de brou de peix
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre vermell dolç



Estris necessaris



Forn



Safata per a forn



Taula de tallar



Cullera i ganivet

Elaboració

- 1 Escalfeu el forn a 200 °C, en la posició dalt i baix.
- 2 Peleu i renteu les patates, talleu-les a rodanxes fines i poseu-les a la base de la safata.
- 3 Talleu la ceba a tires fines i poseu-la a sobre de les patates.
- 4 Renteu i talleu els tomàquets per la meitat i poseu-los damunt de les patates.
- 5 Afegiu-hi la sal, el pebre vermell dolç, una mica d'oli i el got de brou, i poseu la safata al forn a la part del mig o la de baix durant 15 minuts.
- 6 Passat aquest temps, traieu la safata del forn, saleu i poseu oli als filets d'orada i col·loqueu-los damunt les verdures. Deixeu-ho coure tot 4 minuts més.
- 7 Presenteu el plat amb l'orada acompanyada de les patates, els tomàquets i la ceba.

Sabies que...

L'orada és un peix blanc que aporta proteïna d'alta qualitat i molt poc greix. Pel que fa a minerals, en destaca el potassi, necessari per a l'activitat muscular, i el fòsfor, per als ossos i les dents.

IDEES

Si no teniu la possibilitat de fer la recepta amb peix fresc, l'orada congelada té les mateixes propietats.

Brou de peix

Ingredients per a 2 persones

- Espines o retalls de peix
- 1 pastanaga
- 1 ceba
- 1 porro
- 1 branca d'api
- Oli d'oliva
- Sal

Estris necessaris

Fogons, olla, paella, taula de tallar, ganivet i colador

Elaboració (45 minuts)

1. Renteu les hortalisses i talleu-les a daus.
2. En una paella salteu-les fins que quedin fetes.
3. Poseu les hortalisses i el peix en una olla i poseu-hi aigua fins que quedi tot cobert. Afegiu-hi un pessic de sal.
4. Feu-ho bullir tot 30 minuts.
5. Coleu el brou.

