

Recetario Chef Esteban & Amigos



* JUREL AL HORNO CON VERDURAS

El jurel es un pescado espinoso, rico en ácidos grasos esenciales omega 3, fuente de proteínas de alto valor biológico y vitaminas.

Ingredientes:

1 kilo de jurel (o Sardinias si prefieres)

1 pimentón verde

1 pimentón rojo

1 papa grande

1 zanahoria

2 cebollas grandes

3 dientes de ajo

1 hoja de laurel

1 ramo de apio

Sal

Pimienta de su preferencia

Aceite suficiente para la elaboración del plato

Preparación:

Se limpia bien el pescado y lo fileteas.

En la bandeja de hornear pones aceite con sal y encima de esta preparación el jurel con la piel hacia abajo, coloca un poco mas de aceite por encima y sal.

Se va al horno a 200 °C unos 20 minutos aproximadamente, y vamos cortando todas las verduras en juliana.

En una sartén agrega la cebolla, los ajos en un poco de aceite, cuando la cebolla se reahoge, se vierten los trozos de pimentones rojos y verdes, se añade sal y pimienta al gusto, bajar el fuego, agregar la hoja de laurel y se tapa para que se hagan las verduras en su propio jugo.

Sacar el pescado del horno y servirlo con las verduras.

También podríamos preparar una emulsión de aceite con limón, pimienta y sal, cuando tengamos el aceite bien emulsionado añade cebollin y perejil bien picado de la misma forma y con esta vinagreta se cubre el pescado.

Se acompaña con Arroz Blanco o una buena ración de tostones

Enlace Receta:

<https://chef.viserproject.com/index.php?go=receta/140/jurel-al-horno-con-verduras>