

## Dorada al horno. [Cómo prepararla muy jugosa

La **Dorada al horno** es una receta de toda la vida que puede parecer fácil, pero a la que hay que tenerle el respeto y el aprecio que se merece. La dorada es un pescado delicioso, pero en ocasiones puede quedar seco y deslucir un plato en el que hemos puesto nuestro empeño. Los pescados al horno son ideales para personas que quieran adelgazar o para quienes desean alimentarse cocinando con poco aceite y sin mucha cocción. La dorada pertenece a los llamados pescados blancos, que son estupendos por ser muy digestivos y ligeros, además contienen proteínas de alto valor biológico. Nosotras la hemos acompañado con unas patatas, ajos y caldo de verduras, entre otros deliciosos ingredientes. Esta receta tan rica merece mucho la pena y se puede tomar sin problemas como plato único. Esperamos que os guste tanto como a nosotras ;)

### Ingredientes

- 2 doradas
- 1 limón
- 4-6 ramitas de tomillo fresco
- 1 cabeza de ajos partida por la mitad
- 1 vasito de caldo de verduras
- 2 cebolletas
- 2 patatas medianas
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de Oliva Virgen Extra

### Preparación de la Dorada al horno

Primero cortamos las patatas en rodajas gordas que freiremos muy brevemente en una sartén con abundante aceite. Después de pasarlas muy poco por el aceite le retiramos el exceso de aceite con un papel absorbente y las colocamos en la fuente para el horno. Después, en ese mismo aceite freímos también las cebolletas cortaditas y haremos el mismo proceso, colocándolas también en la fuente de hornear. Reservamos.

Limpiamos bien las doradas de escamas y las salpimentamos por dentro y por fuera, después les ponemos 2 rodajas de limón por encima, tal como se ve en la foto, y una ramita de tomillo dentro del lomo. Finalmente las colocamos en la fuente de hornear y las regamos con el caldo y un chorrillo de aceite (opcional), y les agregamos la cabeza de ajos cortada por la mitad. Ya con el horno precalentado las horneamos durante 25 o 30 minutos a 190°. Repartimos como buenos hermanos y ¡servimos!

Si te gustan las recetas sanas con pescado, te recomendamos nuestro [Papillote de salmón.](#)]