



## doradas con patatas

### INGREDIENTES:

- 1 **dorada** mediana (1 por persona)
- patatas
- tomate natural
- 1/cebolla
- ajo molido
- aceite de oliva
- sal

⇒ **Se recomienda:** Plancha o cacerola baja con tapadera.

▶ **Antes de empezar:** La dorada debe estar limpia (sin tripas). Pelar las patatas.

Cortamos las patatas, los tomates y la cebolla en rodajas finas.

⇔ **Hay quien:** Rellena la dorada con trozos de beicon o jamón serrano.

### ELABORACION:

En una plancha o cacerola baja que podamos tapar, ponemos un chorrito de aceite de oliva, para que no se peguen el resto de los ingredientes. Primero va una capa de rodajas de cebolla. Encima ponemos otra capa de rodajas de patata. Le esparcimos una pizca de sal, bien distribuída por encima de las patatas. Por último, añadimos una capa de rodajas de tomate y le esparcimos una pizca de ajo molido, bien distribuído y otro chorreoncito de aceite de oliva.

Lo ponemos en el fuego y depositamos la dorada (o las doradas) encima. Una pizca de sal y de aceite por encima de las doradas, lo tapamos y lo cocinamos a fuego 6-7 en vitrocerámica o 2-3 en plancha eléctrica. En 10 minutos le damos la vuelta al pescado y ponemos otra pizca de sal. Dejamos que se siga haciendo.

Estará listo cuando pinchemos el pescado y no ofrezca resistencia ni la piel ni la carne.

Sano, ligero y nutritivo.

Si necesitas ayuda, tienes a tu disposición a nuestro [cocinero virtual](#). El te ayudará.

[otras recetas de pescados](#)

[más recetas](#)

[recetas rápidas](#)



