Receta de Mero al Horno con Verduras

25 Nov 2015

Buenos días a tod@s, siempre he oído decir un refrán muy popular que dice que de la mar el Mero y de la tierra el cordero, pues para hoy os dejo esta rica receta de **Mero al horno con verduras**, seguro que os encantará y lo prepararéis en casa aprovechando las Fiestas Navideñas que cada vez están más cerca.

Ingredientes

- Mero fresco (cuatro rodajas o más según comensales)
- Tomates (tres o cuatro)
- Espárragos verdes (un manojo)
- Ajetes frescos (un manojo)
- Cebolletas tiernas (tres o cuatro)
- Vino blanco (un vaso)
- Vinagre de manzana (dos cucharadas)
- Sal y Pimienta negra (al gusto)
- Aceite de oliva

Modo de Preparación

1. Lavar y pelar la parte dura de los espárragos y después escaldarlos en agua hirviendo con sal, escurrir y reservar
2. Lavar los tomates y cortarlos en rodajas y cortar en juliana los ajetes y las cebolletas
3. Sazonar el mero con sal y pimienta
4. En una sartén con un poco de aceite de oliva al fuego, marcar las rodajas de mero por los dos lados, reservar para después
5. En la misma sartén con el aceite, saltear los tomates, los espárragos, los ajetes y las cebolletas
6. Precalentar el horno a 200º
7. En una fuente para horno colocar el mero y rociarlo con el vino blanco y el vinagre
8. Introducir en el horno y dejar que se cocine unos 12/15 minutos hasta que esté hecho
9. Servir el mero en su jugo y acompañado de las verduras salteadas bien calientes y.....buen provecho!!!