

## Receta de Lomos de Merluza al Horno

28 Sep 2017



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo una receta muy fácil de preparar y que queda un plato exquisito, se trata de **Lomos de Merluza al Horno**, la merluza es un pescado blanco muy suave y sabroso que acompañado de unas verduras, hará que este plato encante a toda la familia.

### Ingredientes

- Lomos de merluza (cuatro o más según comensales)
- Patatas (tres o cuatro)
- Pimiento verde (uno)
- Pimiento rojo (uno)
- Cebolla (una)
- Ajos (cuatro o cinco dientes)
- Guindillas (dos opcional)
- Zumo de un limón
- Perejil picado
- Aceite de oliva
- Sal

### Modo de Preparación

1. Pelar las patatas y las cebollas y cortarlas en rodajas finas
2. Cortar los pimientos rojo y verde en tiritas
3. Pelar y picar los ajos
4. Precalentar el horno a 200º
5. Colocar las rodajas de cebolla y las patatas en el fondo de una fuente para horno
6. Poner las tiras de pimientos por encima de las patatas y la cebolla
7. Echar un poco de sal y un chorrito de aceite por encima y meter al horno precalentado unos treinta minutos aproximadamente
8. Sacar la bandeja del horno y colocar encima de las verduras los lomos de merluza con la piel hacia abajo, ponerles un poquito de sal y un chorrito de aceite
9. Meter de nuevo al horno y dejar unos ocho minutos
10. En una sartén con un poquito de aceite caliente, refreír los ajos picados y la cayena, hasta que se doren un poco
11. Retirar del fuego la sartén y echar el zumo de limón y el perejil picado, remover bien para que se mezcle
12. Sacar la fuente de la merluza y rociar los lomos con el sofrito preparado

13. Servir caliente y....buen provecho!!!