



Rodaballo con trigueros y patatitas

Sin Gluten

Ingredientes 2-4 personas

2 Cebollas
1 Manojito de espárragos trigueros
12 Patatitas
Aceite de oliva virgen extra
El zumo de 1 Limón
100ml de Vino blanco
Sal
Pimienta
1 Rodaballo de 1kg
Perejil fresco al gusto

Ingredientes 6-10 personas

3 Cebollas
1 Manojito y medio de espárragos trigueros
18 Patatitas
Aceite de oliva virgen extra
El zumo de 1 Limón y medio
150ml de Vino blanco

Sal
Pimienta
1 kg y medio de Rodaballo
Perejil fresco al gusto

Ingredientes 12-16 personas

4 Cebollas
2 Manojos de espárragos trigueros
24 Patatitas
Aceite de oliva virgen extra
El zumo de 2 Limones
200ml de Vino blanco
Sal
Pimienta
2kg de Rodaballo (aprox.)
Perejil fresco al gusto

Preparación

En una bandeja de horno, colocamos las cebollas cortadas en tiras, los espárragos trigueros y las patatitas (si son muy grandes, podemos trocearlas para que no tarden en cocinarse mucho más que el resto). Añadimos un chorrito generoso de aceite de oliva virgen extra, el zumo de medio limón, el vino blanco, sal y pimienta. Horneamos las verduras a 180 °C con ventilador durante 15 minutos. Pasado este tiempo, ponemos el rodaballo encima y lo embadurnamos con un poquito de aceite de oliva virgen extra y el zumo de la otra mitad del limón (podemos hacerle unos cortes en la piel para que entre bien el calor y se cocine mejor). Horneamos a 180-200 °C durante 15-17 minutos más. El tiempo dependerá del horno y del tamaño del rodaballo. Servimos con perejil fresco picado.

Notas

Pedidle al pescadero que os prepare el rodaballo para cocinar al horno. Podéis hacer este mismo plato con lubina o merluza. El pescado siempre es mejor cocinarlo cuando se vaya a consumir, ya que se seca cuando se recalienta. Podemos dejar adelantada la guarnición con las verduras y cocinar el pescado en el momento.