

CABALLA AL HORNO CON TOMATE



| Fácil



| 30 min.



| 4 raciones



| 1,70€/ración

INGREDIENTES

- 4 caballas
- 500 g patata para cocer
- 4 c.c. de sal
- 1/2 cebolla
- 1 ramas de apio
- 400 g tomate pelado
- 2 c.s. pulpa de tomate
- 1 c.s. pimentón dulce
- 1/3 vaso ml vino blanco
- 2 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- 400 g brócoli



Fuente: istockphotos

Precio Total: 6,80 €

ALÉRGENOS



PESCADO



APIO



DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS


ELABORACIÓN

1. **Precalientar** el horno a 180 °C.
2. **Lavar** muy bien las patatas y cocinarlas en agua con la mitad de la sal.
3. **Pelar y cortar** la cebolla en rodajas finas, así como el tallo de apio, y ponerlos en una bandeja para horno.
4. **Hacer dos cortes** en diagonal en los lomos de las caballas, colocarlas sobre la cama de cebolla y sazonar con la sal restante. **Colocar** alrededor el tomate pelado cortado en trozos.

**alimentación
consciente.**

5. En un tazón, **mezclar** la pulpa de tomate, el pimentón, el vino blanco y añadir la mezcla sobre las caballas. **Rociar** todo con aceite de oliva y cocinar en el horno durante 25 minutos.
6. Mientras tanto, **cocinar al vapor** el brócoli, poniendo los ramilletes separados, en un recipiente apto para microondas. Cocinar durante unos 6 minutos a máxima potencia.
7. **Ecurrir** las patatas, **cortarlas** en rodajas y **colocarlas** alrededor del pescado. **Espolvorear** todo con perejil picado y servir con el brócoli cocido.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Energía	Hidratos de carbono	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Proteínas	Fibra	Sal
Por ración	377 kcal	30,3 g	11,2 g	16,5 g	3,7 g	23,2 g	6,3 g	0,5 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Ahorro de energía:** utiliza el horno de manera eficiente, cocinando en varias alturas a la vez o aprovechando el calor residual para preparar otros platos.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Prácticas de seguridad alimentaria:** asegúrate de manipular y cocinar los alimentos de manera segura para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos. Lava bien los productos frescos, cocina los alimentos a temperaturas seguras y refrigera adecuadamente las sobras.