

Pescado al provenzal



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 20min , Tiempo de cocción: 10min

Tiempo total: 30min , Número de porciones: 4

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/pescado-al-provenzal>

Preparación

Precaliente el horno a 350°C. Mezcle los tomates con el ajo, las semillas de hinojo, 1 cucharadita de aceite de oliva y una pizca de sal en un tazón. Retire la capa externa resistente del bulbo de hinojo. Finamente afeitar el hinojo con una mandolina o un cuchillo afilado y combinar en otro recipiente con el aceite restante, una pizca de sal, jugo de limón y la cebolla. En 4 hojas de papel pergamino, colocar en el centro un poco de la mezcla de tomates (aproximadamente ¼ de taza), espolvorear con sal, poner un filete de lenguado y agregar luego una capa de hinojo, un poco de estragón, 1 cucharada de manteca y 1 cucharadita de licor si se utiliza. Cerrar los paquetes formando una especie de medialuna. Coloque los paquetes en una bandeja de horno y hornear durante 10 minutos. Servir abierto - rociar el pescado con un poco de semillas de hinojo y comer inmediatamente.



Ingredientes

- 1 taza/s Tomates Cherry
- 1 diente/s Ajo picado
- 1/2 cucharadita/s semillas de Hinojo
- 2 cucharadita/s Aceite de oliva
- 1 poco Sal
- 1 cucharadita/s Jugo de limón fresco
- 1 Cebolla picada en rodajas
- 500 gramo/s Filete de pescado (merluza o lenguado)
- 2 cucharada/s Estragón fresco
- 4 cucharada/s Manteca
- 4 cucharadita/s Licor de Anís
- 1 Hinojo

Categorías

Todo el año, Pescados y frutos de mar, Vegetales, Exótica, Gourmet, Una cocinera experta, Plato Principal