



Pescado al Horno

Description

This is a great fish recipe, and works with many kinds of fish. It can be made with salmon, catfish, codfish, snapper, tilapia and many more.

Pescado al Horno or Roast Fish (English version below)

Ingredientes sirve 2 o 4 porciones

- 2 a 4 Libras de Pescado (Ejemplo: Salmón, Bagre, Bacalao, Pargo, Besugo, Tilapia)
- 2 limones tajados en rodajas
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de orégano
- Aceite de oliva
- 1 copa de vino blanco
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Pre calentar el horno a 180° Celsius – 350° Fahrenheit de temperatura o gas marca 4.
2. Hacer algunos cortes a los lados de cada uno de los pescados y rellenar con unas tajadas de limón.
3. En una taza o plato, colocar el pescado a marinar con un poco de aceite de oliva, las hierbas, sal y pimienta al gusto. Dejar allí mínimo por 20 minutos.
4. Aparte en una bandeja para hornear colocar las rodajas de limón (para hacer una especie de cama para que el pescado no se pegue al cocinarlo).
5. Colocar encima de esto, el pescado y bañar con el vino y un poco más de aceite de oliva.
6. Tapar con papel aluminio y luego cocinar en el horno por 45 minutos más o menos.
7. Quitar el papel aluminio y dejar cocinar por otros 10 minutos, o hasta que este ligeramente dorado.
8. Se puede servir con vegetales, patacones, papas al horno o ensalada.

Roast Fish (English version)

Ingredients for 2 to 4 servings

- 2 to 4 pounds of fish (Example: Salmon, Catfish, Codfish, Snapper, Besugo, Tilapia)
- 2 lemons sliced ??sliced
- 1 teaspoon of thyme
- 1 teaspoon oregano
- Olive oil
- 1 glass of white wine
- Salt and pepper to taste

Preparation

1. Preheat oven to 180 degrees Celsius – 350 degrees Fahrenheit in temperature or gas mark 4.
2. Make a few cuts alongside of each fish and fill with slices of lemon.
3. In a cup or bowl, place the fish to marinate with a little olive oil, herbs, salt and pepper to taste. Leave there at least 20 minutes.
4. Apart on a baking sheet place the lemon slices (to make a bed for the fish so it does not stick when cooked).
5. Place it over the fish and cover with wine and a little olive oil.
6. Cover with foil and then cook in the oven for 45 minutes or so.
7. Remove the foil and cook for another 10 minutes, or until lightly browned.
8. Serve with vegetables, fried plantains, baked potatoes or salad.