

Libreta: Pescados
Creado: 26/03/2018 18:24
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/urta-a-la-rote%c3%b1a.html>

Urta a la roteña

INGREDIENTES

Una urta de 1 a 2 kg
250 grs de cebolla
250 grs de tomate
2 pimientos verdes
Media cabeza de ajo
Un vaso de aceite
1 limón
1 hoja de laurel
Pimienta en grano
1 cucharada de vinagre
Nuez moscada
Sal

PREPARACIÓN

Limpiar y descamar la urta entera, dándole unos cortes transversales en los lomos.

Preparar una cazuela para el horno y poner un fondo con aceite y los ajos picados, la cebolla y los tomates a rodajas, los pimientos troceados, la hoja de laurel, la pimienta y salar.

Poner la urta encima, entera y rociarle zumo de limón y por encima un picadillo de más tomate, pimientos y cebolla. Rociarle aceite, pimienta en grano y nuez moscada.

Meter al horno, y rociarla con su propio jugo y unas gotas de limón. Estará unos veinte minutos por cada kilogramo de pescado en el horno, para sacarla y servirla caliente