Pomì
O Così. O Pomì.

Pescado al horno al estilo griego con tomates y cebollas (Bourdeto)

Tempo di preparazione: 0 min

Dificultad: Fácil

Ingredientes

- Aceite de oliva virgen extra: 4 cucharadas
- Ajo: 4 dientes grandes
- Alcaparras: 1 cucharadita
- Cebollas: 450 gr
- Chile en polvo: 1/ 4 cucharaditas
- Filetes o bistecs de pescado sin espinas (fletán o bacalao u otro pescado blanco): 900 gr
- Hoja de laurel: 1
- Limón: 1 grande
- Orégano seco: 1 cucharadita
- Pasta de tomate orgánico doble concentrado Pomì: 1 cucharada
- Perejil de hoja plana picado: 1/2 taza
- Pimentón: 1 cucharadita
- Pizca de azúcar: opcional
- Puerro: 1
- Sal y pimienta: al gusto
- Tomates orgánicos finamente picados: 500 gr
- Vino blanco seco: 1/4 taza

For this recipe we used:

Tomates Orgánico Troceados

Preparación

1. Secar el pescado con palmaditas y sazonar al gusto con sal y pimienta.
2. Colocar el pescado en una fuente o bolsa resellable y exprimir el zumo de la mitad del limón por encima. Refrigerar durante 20 minutos mientras se preparan los demás ingredientes.
3. Calentar el aceite a fuego medio en una sartén grande y pesada y añadir las cebollas y los puerros. Cocinar, removiendo a menudo, hasta que se hayan ablandado y empiecen a dorarse, entre 10 y 12 minutos.
4. Añadir una pizca generosa de sal y el ajo, el pimentón, el chile en polvo, el orégano y la hoja de laurel y cocinar, removiendo, hasta que el ajo esté fragante, de 30 segundos a un minuto.
5. Verter el vino y la pasta de tomate y cocinar durante uno o dos minutos más hasta que el vino se haya reducido.
6. Añadir los tomates finamente picados, el azúcar si se utiliza, la mitad del perejil y más sal y pimienta al gusto y llevar a fuego lento. Cocinar a fuego lento sin tapar, removiendo a menudo, hasta que la salsa se haya cocinado un poco y esté muy fragante, unos 10 minutos. Mientras tanto, precalentar el horno a 190 °C.
7. Retirar la sartén del fuego y colocar el pescado en la salsa sumergiendo los trozos en la misma y vertiéndola con una cuchara sobre los trozos.
8. Colocar la sartén en el horno y hornear hasta que el pescado esté opaco y se separe fácilmente con un tenedor, aproximadamente 25-30 minutos dependiendo del grosor de los filetes, rociando el pescado cada 10 minutos.
9. Retirar del horno una vez hecho y servir con gajos de limón y alcaparras y con arroz, o la guarnición que se prefiera.