Gotxei



PLATOS PRINCIPALES

Dorada en airfryer con patata panadera

45min · 1 ración · 798 kcal

Ingredientes

- **1** patata mediana
- **1/4** cebolla morada
- Espárragos trigueros al gusto
- **1** dorada
- AOVE
- Agua
- Jugo de 1/2 limón
- Perejil
- Especias: romero, pimienta negra y ajo

POR RACIÓN

Proteínas	**79 g**
Grasas	**35 g**
Hidratos	**47 g**
Fibra	**11 g**

Elaboración

1. Cortamos las patatas en rodajas de unos 0,5 cm y las ponemos a 200 grados durante 10 minutos en la base del recipiente
2. Damos la vuelta a las patatas, añadimos por encima la cebolla cortada en juliana y los espárragos trigueros, y dejamos otros 10 minutos más
3. Mientras, preparamos la salsa (cantidades a ojo): mezclamos en un vaso el jugo de limón, las especias, el perejil picado, un chorro generoso de AOVE y un poco de agua
4. Añadimos la dorada encima del resto de ingredientes con la piel hacia abajo y la bañamos con la salsa que acabamos de preparar
5. Ponemos 180 grados durante 18 minutos más
6. Al sacar y emplatar, añadimos un poco más de la salsa por encima

RECOMENDACIONES

Siempre lo había hecho al horno y ahora puedo confirmar que en airfryer queda igual de bueno y tarda menos.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei

cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei