HerZechef 👆



PLATOS PRINCIPALES

Pescado al horno con patatas en freidora de aire

30min · 2 raciones · 311 kcal

Ingredientes

- **2** patatas
- **1** cebolla
- **1** pescado entero
- Sal
- AOVE

POR RACIÓN

Proteínas	**21 g**
Grasas	**9,5 g**
Hidratos	**37 g**
Fibra	**5,1 g**

Elaboración

1. Pelar un par de buenas patatas y cortarlas en láminas más o menos de este tamaño
2. Pelar la cebolla y cortarla en juliana
3. Meter las patatas y la cebolla en un bol, echar un buen chorro de aceite de oliva, un puñadito de sal y mezclar todo
4. Pasar la patata y la cebolla a la cesta de la freidora de aire, cubrir con papel albal y cocinar a 190 grados durante 20 minutos
5. Mientras tanto, preparar el pescado con sal por los dos lados y un buen chorrito de aceite de oliva, frotándolo por todos los lados
6. Cuando las patatas estén listas, meter el pescado en la freidora y cocinar directamente a 200 grados durante 10 minutos

RECOMENDACIONES

Igual que la receta de siempre pero más fácil y sin ensuciar casi nada

Hecho con CookNest