

CORBALL AL FORN

Ingredients per a 4 persones (450 calories per ració)

Una peça de 1,2 kg de peix de platja (corball, dorada, llobarro, mero, déntol, escórpora, etc) esviscerat, escatat i marcat en quatre talls.

250 gr de ceba tallada a juliana

250 gr de patata tallada a rodelles de 4-5 mm. de gruix

200 gr de tomata tallada a rodelles primes

6 grans d'all esclafats, dues fulles de llorer, sal, pebre, oli d'oliva i un got de vi blanc

Untar una plata d'enfornar amb oli i col·locar a sobre una capa de ceba; després l'all i el llorer; a sobre les rodelles de patata i finalment la tomata. Amanir amb oli, salpebrar i enfornar a 200 graus durant 30 minuts. Mulleu amb el vi blanc i al cap de 5 minuts poseu a sobre el peix, saleu i amaniu amb una mica d'oli. Torneu a enfornar a 200 graus uns 22 minuts per kg de peix i gratineu els últims cinc minuts.



Ingredients



Corball al forn