

# Doradas en microondas

por Lola



## Información

**Dificultad:** Fácil

**Comensales:** 4

**Precio:** Media

**Tipo de plato:** Principal

**Ingrediente principal:** Pescado

**Temporada:** Todo el año

**Técnica:** Microondas

**País:** España

## Ingredientes

---

2 doradas  
4 tomatitos  
3 patatas medianas  
2 dientes de ajo  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal

## Preparación

---

- Pelar las patatas y cortarlas más gruesas que las de freír. En fuente apta para el micro, con un chorrito de aceite en la base, extenderlas, salarlas y rociarlas con otro chorrito de aceite.
- Tapar y meter al micro 4 minutos. Darles la vuelta, pasando al centro las que estaban en los bordes y meterlas otros 4 minutos.
- Cortar los tomates por la mitad, picar los ajos y el perejil. Rociar las doradas con limón por dentro y fuera haciendo un par de cortes en el lomo y salarlas. Poner ajo y perejil en el pescado y los tomates
- Una vez medio cocidas las patatas, añadir sobre ellas los tomatitos alrededor y las doradas al centro.
- Con la tapa de la cazuela un poco girada para dejar sin tapar las esquinas, cocer de nuevo 4 minutos. Dar la vuelta a las doradas y dejar otros 4 minutos. Si no, se pueden dorar un poco con el gratinador.
- Reposar un par de minutos y listo

<http://www.recetasyvinos.com/receta/1259417/doradas-en-microondas/>