Corvina al horno con verduras al aceite de romero.

Corvina al horno

La corvina está de moda y la verdad es que lo entiendo. Es un pescado blanco muy sabroso y además se puede adquirir a bajo precio. Es éxito asegurado para mayores y para niños.

La compro siempre entera , y digo en la pescadería que me la preparen en dos filetes y me quiten las espinas.

La he preparado al horno con aceite de oliva virgen extra y tomillo fresco , y después como nos gusta el toque vasco, he añadido un refrito de ajo y guindilla al terminarse de hacer en el horno . La acompaño con unas verduras de temporada,

brócoli, coliflor, zanahoria y calabacín. Las verduras las he cocinado de distinta forma. Los ramilletes de brócoli y de coliflor los he escaldado durante 2 minutos y después los he partido longitudinalmente. El calabacín y la zanahoria los he salteado, primero la zanahoria y después el calabacín un par de minutos . Los terminamos con un aderezo de aceite de romero y al horno cuando la corvina esté casi terminada. Así os quedarán al dente.

Os he explicado como hago las verduras, pero lo podéis acompañar de lo que más os guste. Me centro en la corvina que es el plato principal.

Ingredientes (3 personas):

– 1 corvina entera de más o menos kilo y medio. Limpia en dos filetes y sin espinas.

– tomillo fresco.

– 4 ajos laminados.

– guindilla cortada seca, al gusto.

– aceite de oliva virgen extra (aove).

– sal

Preparación:

Paso 1:

Precalentar el horno a 180 grados mientras condimentamos la corvina. Yo he utilizado la bandeja del horno . Rociamos con aceite de oliva , salamos y añadimos el tomillo fresco.

Corvina

Paso 2:

Mientras se va haciendo en el horno , alrededor de 12 – 15 minutos para que quede en su punto, laminamos el ajo y preparamos el refrito con la guindilla. Sacamos la corvina del horno y le ponemos por encima el refrito. Si habéis preparado también las verduras , las introduciremos en el horno en los últimos 4 minutos y las rociaremos con aceite de romero o simplemente de oliva y sal.

Y a comer un delicioso pescado…