



**Nivel de dificultad:**

Fácil

**Nivel Calórico:**

Nivel calórico medio

**Precio Aproximado:**

5 - 10 €

## Ingredientes

4	lomos de merluza (200g cada uno)
2	cebollas
3	patatas
45 g	aceite de oliva (3 cucharadas)
3 g	pimienta negra (al gusto)
4 g	sal (al gusto)
3 g	perejil (al gusto)

## Instrucciones

1. Corta en juliana las cebollas y en una sartén antiadherente pocha la cebolla durante 5 - 7 minutos a fuego lento con un 2 cucharadas de aceite de oliva y un poco de sal
2. Pela y corta en rodajas finas las patatas y añádelas a la sartén con la cebolla y sigue cocinando durante 8 - 10 minutos más.
3. Saca las patatas y las cebollas de la sartén y colócalas en una fuente de hornear.
4. Precalienta el horno a 175° C.
5. Lava y limpia los lomos de merluza.
6. Añade un poco de sal, pimienta negra y perejil a los lomos de merluza.
7. Pon los lomos de merluza en la bandeja de hornear sobre las patatas y de la cebolla.
8. Hornea durante 15 minutos.
9. Sirve y disfruta de tu receta de merluza al horno con patatas panaderas y cebolla.  
Ver más [recetas de pescado](#) [1].



---

**URL de origen:** <https://www.thespanishcuisine.com/es/recetas/merluza-al-horno-patatas-panaderas-cebolla>

**Enlaces**

[1] <http://www.thespanishcuisine.com/es/recetas/pescado>