



DORADA A LA SAL CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de dorada
- sal gorda
- 400 g de espárragos trigueros

LA PREPARACIÓN

- Limpiar la dorada sin quitar la cabeza.
- En una bandeja de horno, poner una capa de sal.
- Colocar sobre ella la dorada y cubrir completamente de sal.
- Meter a horno fuerte unos 20 minutos.
- Sacar del horno, romper la capa de sal y retirar el pescado.
- Separar los lomos y servirlos condimentados al gusto, acompañados de los espárragos a la plancha.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 1.5 g	Grasas 4.3 g
Kcal 122	Proteínas 18.9 g