[**Pescado al horno italiano**](http://www.deliaonline.com/recipes/cuisine/european/italian/italian-baked-fish.html)

Cuatro piezas de cualquier pescado blanco pueden utilizarse para este plato, aunque mi elección personal es filetes de bacalao en el hueso.



Rinde 4 porciones

|  |
| --- |
| Ingredientes |
| * [4 trozos gruesos de bacalao (u otro pescado blanco)](http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=&to=es&a=http%3A%2F%2Fwww.deliaonline.com%2Fingredients%2Fin-season%2Fwinter%2Fdecember%2FCod.html) |
| * [2 cucharadas de aceite de oliva](http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=&to=es&a=http%3A%2F%2Fwww.deliaonline.com%2Fingredients%2Fingredients-a-z%2Fingredients-m-o%2FOlive-oil.html) |
| * [1 cebolla mediana, finamente picada](http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=&to=es&a=http%3A%2F%2Fwww.deliaonline.com%2Fingredients%2Fin-season%2Fwinter%2Fdecember%2FOnions.html) |
| * [1 diente de ajo grande](http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=&to=es&a=http%3A%2F%2Fwww.deliaonline.com%2Fingredients%2Fingredients-a-z%2Fingredients-g-i%2FGarlic.html) |
| * [450 g de tomates maduros, pelados y picados, o 1 lata de x 14 oz (400 g) de tomates italianos](http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=&to=es&a=http%3A%2F%2Fwww.deliaonline.com%2Fingredients%2Fin-season%2Fsummer%2Fjuly%2FTomatoes.html) |
| * [110 g de champiñones, en rodajas finas](http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=&to=es&a=http%3A%2F%2Fwww.deliaonline.com%2Fingredients%2Fingredients-a-z%2Fingredients-m-o%2FMushrooms.html) |
| * [1 cucharada de albahaca fresca picada](http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=&to=es&a=http%3A%2F%2Fwww.deliaonline.com%2Fingredients%2Fingredients-a-z%2Fingredients-a-c%2FBasil.html) |
| * [1 cucharada de alcaparras, picadas](http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=&to=es&a=http%3A%2F%2Fwww.deliaonline.com%2Fingredients%2Fingredients-a-z%2Fingredients-a-c%2FCapers.html) |
| * [jugo de ½](http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=&to=es&a=http%3A%2F%2Fwww.deliaonline.com%2Fingredients%2Fingredients-a-z%2FIngredients-j-l%2FLemons.html) limón |
| * [12 aceitunas negras](http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=&to=es&a=http%3A%2F%2Fwww.deliaonline.com%2Fingredients%2Fingredients-a-z%2Fingredients-m-o%2FOlives.html) |
| * [pimienta negra recién molida y sal](http://www.microsofttranslator.com/bv.aspx?from=&to=es&a=http%3A%2F%2Fwww.deliaonline.com%2Fingredients%2Fingredients-a-z%2Fingredients-s-u%2FSalt.html) |
| * Precalentar el horno a 190 ° C. |

Método

Empezar por hacer una salsa de tomate espesa buena: calentar el aceite de oliva en una cacerola y dorar la cebolla durante unos 5 minutos.

Ahora agregue el ajo y el tomate. Sazonar con sal y pimienta, luego llevar a punto de ebullición y cocinar suavemente, sin cubrir, durante 15 minutos, revolviendo ocasionalmente.

A continuación, agregue los champiñones rebanados, asegurándose de que bien se agitan en. Hervir a fuego lento durante 10 minutos hasta que quede como una salsa espesa. Por último, agregue la albahaca fresca y alcaparras picadas.

Ahora coloque el pescado en un plato para hornear poco profundo o estaño, sazone con sal y pimienta y espolvorear un poco de zumo de limón en cada pieza. A continuación vierta una cantidad igual de la salsa sobre cada trozo de pescado y organizar unas aceitunas en la parte superior.

Cubra el recipiente con papel aluminio y hornee en un estante alto durante unos 25 minutos, dependiendo del grosor del pescado. Servir con patatas nuevas o arroz integral y una ensalada verde.