



Gallo al horno con limón



4 Personas.



70 Minutos.



Fácil.

Ingredientes

Para el gallo con limón:

- 1 limón
- 500g de gallo
- Sal
- 2 limones exprimidos
- 50g de mantequilla con sal
- 200ml de vino de mesa blanco

Para las verduras al ajillo:

- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- 150g de zanahorias
- 250g de champiñones
- 1 cucharada de harina fina de maíz
- Perejil fresco

Valor nutricional por ración.

Kcal	Grasas	Hidratos de Carbono	Proteínas
247	8,28 g	22,47 g	68,02 g

Información adicional: Este plato es una forma diferente de comer pescado. Podemos acompañarlo de hidratos de carbono para hacer un plato más completo y adaptarlo para celiacos usando harina fina de maíz. Como opción vegana, podemos sustituir el gallo por calabacín e incluir hummus.

1



Para el gallo con limón: fileteamos el gallo, cortamos el limón en finas rodajas y colocamos una sobre cada filete. Los enrollamos, fijamos finalmente con palillos y los disponemos en una fuente para horno.

2



Juntamos en un bol el limón exprimido, la mantequilla derretida y el vino blanco. Removemos bien el conjunto y rociamos los filetes enrollados. Homeamos a 170 °C entre 5 y 10 minutos y reservamos.

3



Para las verduras al ajillo: picamos finamente los ajos pelados y los rehogamos en una sartén con aceite de oliva. Cuando empiecen "a bailar" incorporamos las zanahorias peladas y cortadas en bastones, los champiñones en cuartos y rehogamos también.

4



Cuando estén las verduras cocinadas, espesamos la salsa con harina fina de maíz diluida en el jugo de cocción del pescado. Añadimos perejil fresco picado, removemos y emplatamos. Terminamos con el gallo enrollado y... ¡a disfrutar de esta original receta de pescado!

