

FILETE DE AGUJA CON “ROOT VEGGIES” AL HORNO



Súper plato sanote para comer o cenar:
Ingredientes para 4 personas:

- Dos zanahorias (en la foto moradas, pero sirven igual las naranjas de toda la vida)
- Dos chirivías (si no encontráis poned más zanahorias)
- Un nabo grande o dos pequeños
- Un boniato de tamaño mediano
- Dos patatas medianas
- Cuatro filetes de aguja
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Ajo (si te apetece)
- Hierbas aromáticas al gusto (yo utilizo albahaca seca y tomillo)

Se lavan las verduras, se pelan (aunque yo las patatas no las pelo) y se cortan en cubitos.

En la bandeja del horno se pone un chorrito de aceite de oliva para que no se peguen o un papel de horno, después las verduras sin que estén amontonadas, y se sazonan al gusto (en mi caso un chorrito aceite de oliva, sal, pimienta, albahaca y tomillo)

Se meten en el horno precalentado a 200°C a media altura durante unos 50 minutos. Cada 20 minutos se sacan del horno para darles una vueltecita. El tiempo de cocinado dependerá del tamaño que hayáis cortado las verduras, pero dejadlas hasta que estén blanditas y doradas.

Cuando ya están acabando en una sartén poned los ajos y cuando empiecen a oler bien ponéis los filetes hasta que estén hechos.

Servidlo con una buena verdura de hoja verde cruda (en la foto espinacas) Yo no la aliño porque con el juguito de la carne y el ajo y las verduras ya me parece suficiente.

¡A comer!

Raquel

<http://www.mejorenbrazos.com>

