

Verduras al horno ("Patatas de campo") con lubina



Las patatas fritas gustan a todos, aunque sabemos que su consumo se ha de limitar por el [exceso de calorías](#) y los riesgos de los aceites fritos. Las patatas, al igual que otras [verduras](#), pueden prepararse al horno, evitándose así el exceso de aceite. Podemos hacer unas "patatas fritas" caseras más sanas con un aspecto similar. Para los niños las llamaremos "patatas de campo" (a veces suelen creerlo). El resultado es sabroso y resultan de textura suave para niños más pequeños.

Proponemos preparar verdura al horno de dos maneras: calabacines y berenjenas.

En este caso, para completar el plato lo servimos con un [filete de lubina](#) a la plancha.

PALITOS DE CALABACÍN AL HORNO:

¿Qué necesito?

- 2 calabacines blancos.
- Harina.
- Aceite de oliva, orégano, sal.

¿Cómo lo preparo?

Forrar la bandeja del horno con papel de horno y precalentar a 180º con ventilador.

Limpiar los calabacines y cortarlos a palitos de unos 8 o 10 cm de longitud y un centímetro de diámetro eliminando las semillas del centro. Poner un poco de sal, pimienta, orégano, aceite de oliva y mezclarlos bien. Otra opción es enharinarlos ligeramente con una capa muy fina (sacudiéndolos bien); en este caso el aceite se pone después a

modo de chorrillo sobre los bastioncitos ya enharinados. Colocarlos en la bandeja y hornearlos unos 15 o 20 minutos.

CUADRITOS DE BERENJENA AL HORNO:

¿Qué necesito?

- 2 berenjenas alargadas.
- Aceite de oliva, orégano, sal.
- Pan rallado.

¿Cómo lo preparo?

Trocear la berenjena con la piel a cuadritos de algo más de un centímetro poner sal y dejar escurrir tapando la para que no se oscurezcan, durante una hora aproximadamente para que suelte el agua amarga (si no hay tiempo se salan y se preparan directamente). Secar con un papel de cocina y poner en una fuente de horno untada en un poquito de aceite, añadir un poco de orégano y aceite moviendo para que se impregnen bien. Espolvorear con pan rallado y meter en el horno a 180 grados con calor arriba y abajo unos 20-30 minutos.

*** Niños a partir de 8 meses. El pescado a partir de los 10, vigilando las espinas.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)
