

PESCADO EN PAPILOTE



INGREDIENTES

6 lomos de salmón (160 g cada uno)

500 g patatas

2 puerros

200 g zanahorias

1 calabacín

Aceite de oliva

Sal

MODO DE HACERLO

En una fuente de horno colocar las patatas peladas y cortadas en rodajas finas y cubrir con aceite. Meter al horno a 150° hasta que estén blandas y ligeramente doradas.

Cortar los puerros, las zanahorias y el calabacín sin pelar en juliana. Rehogar con un poco de aceite y una pizca de sal hasta que estén tiernos.

Cortar 6 cuadrados de papel aluminio lo suficientemente grandes como para envolver los trozos de pescado. Poner sobre cada papel una capa de patata, encima una ración de salmón y por último una capa de juliana de verduras rehogadas. Cerrar haciendo paquetitos.

Hornear a 200°, durante unos 10 minutos.

VARIANTES:

Se puede hacer con cualquier pescado: merluza, lubina, gallo, mero, palometa, besugo, trucha, bonito, rodaballo, rape, lenguado, ...

Otras verduras pueden ser: champiñones, espinacas, pimientos, ajetes, cebolletas, tomate, trigueros, ...

A la juliana de verduras se le puede añadir un chorrito de nata líquida que se deja reducir hasta espesar. También se puede aromatizar con un poco de vino o hierbas.

CONSERVACIÓN:

Se recomienda su consumo inmediato, aunque se podría conservar en nevera 3 días, pero al contener patata no admite congelación.