

PAPILLOTE DE SALMÓN A LOS CÍTRICOS



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Noelia Montoya



Descripción:

PREPARÁOS PARA MOJAR PAN.

Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Saludable

Coste: Medio

Ingredientes para 2 personas :

- 2 LOMOS de SALMÓN FRESCO LIMPIO
- 1 UNIDAD de CALABACÍN
- 2 UNIDADES de ZANAHORIAS
- 1 UNIDAD de LIMÓN
- 1 UNIDAD de NARANJA
- 1 UNIDAD de CEBOLLA TIERNA
- SAL, PIMIENTA Y AJO EN POLVO
- ACEITE

Preparación:

Paso 1

LAVAMOS LA NARANJA Y EL LIMÓN, LOS RALLAMOS Y RESERVAMOS TAMBIÉN EL ZUMO DE AMBOS. CON UN PELADOR CORTAMOS TIRAS FINAS DE CALABACÍN Y DE ZANAHORIA Y CORTAMOS LA CEBOLLA EN JULIANA FINA Y SAZONAMOS. SALPIMENTAMOS LOS LOMOS Y ESPOLVOREAMOS CON AJO EN POLVO. EN UNA SARTÉN GRANDE PONEMOS 2 CUCHARADAS DE ACEITE Y MARCAMOS EL SALMÓN POR AMBOS LADOS Y RESERVAMOS EN UN PLATITO. VERTEMOS LA CEBOLLA Y LE DAMOS UNAS VUELTECITAS Y LE AÑADIMOS LAS ZANAHORIAS, EN UNOS 2 O 3 MINUTOS LAS RETIRAMOS Y AÑADIMOS LOS CALABACINES Y LOS DEJAMOS 2 MINUTITOS Y APARTAR.

Paso 2

EN PAPEL DE ALUMINIO PONEMOS COMO BASE LA CEBOLLA CON ZANAHORIA, SOBRE ELLAS EL CALABACÍN Y LUEGO LOS LOMOS. ESPOLVOREAMOS CON LA MITAD DE LA RALLADURA DE NARANJA Y LIMÓN Y CERRAMOS LOS PAQUETITOS DEL PAPILLOTE POR EL LADO CENTRAL Y 1 DE LOS LATERALES. SEGUIDAMENTE LE AÑADIMOS EL JUGUITO QUE HA QUEDADO EN EL PLATITO DEL PESCADO Y EL ZUMO Y CERRAMOS EL PAQUETE. HACEMOS UNOS AGUJERITOS AL PAQUETE Y LOS HORNEAMOS A 200° UNOS 10 O 15 MINUTOS, DEPENDE DEL GROSOR DEL LOMO. SERVIR EN EL MISMO PAQUETE, ABRIR CON CUIDADO PARA NO QUEMARSE Y ESPOLVOREARLE UN POCO DE LA

RALLADURA POR ENCIMA, QUE LE DARÁ UN TOQUE MÁS FRESCO.