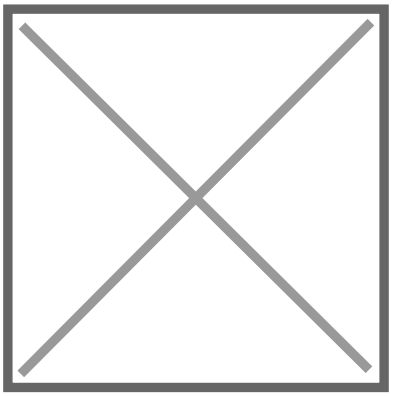
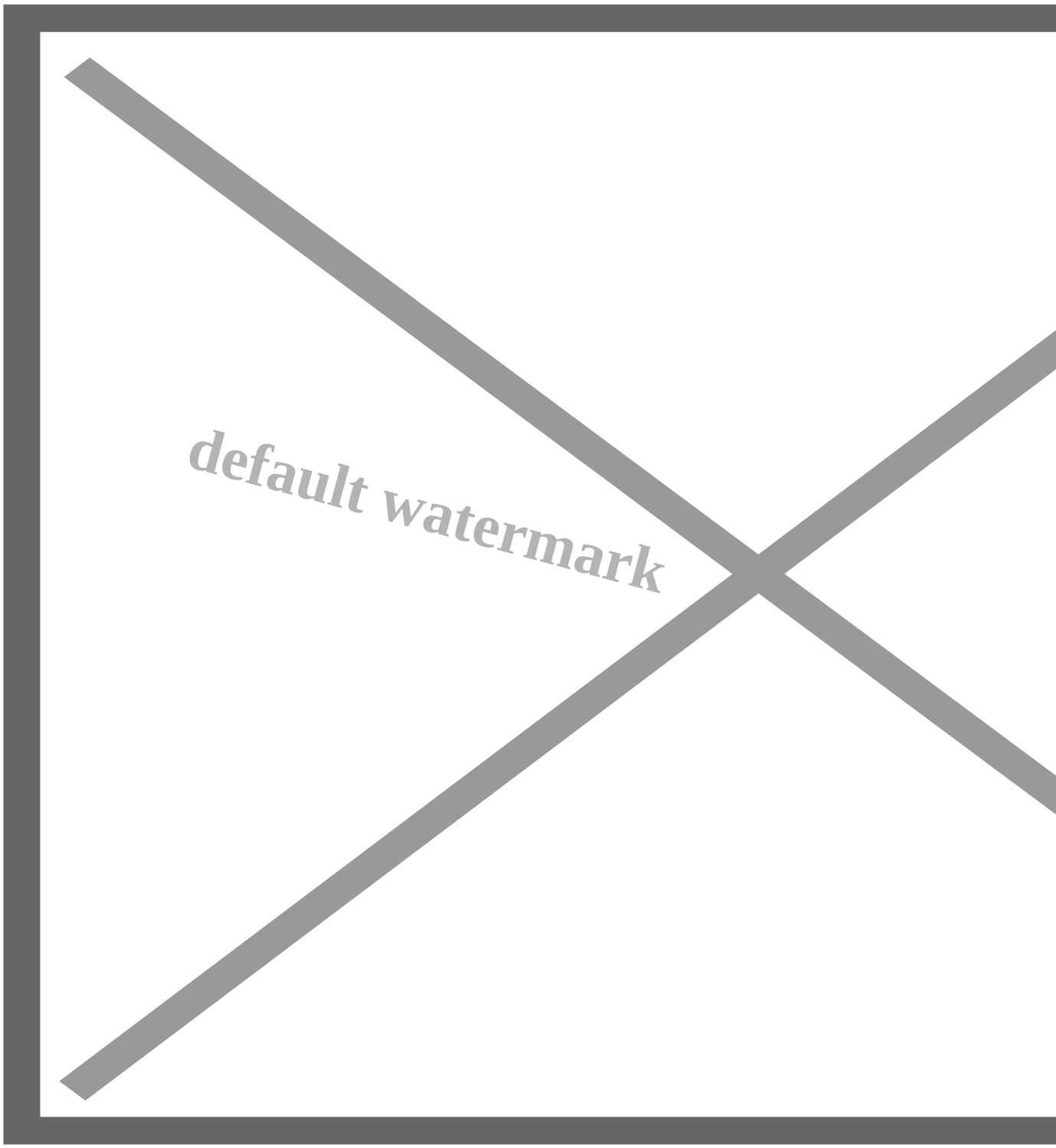


Papillote de sardinas al limÃ³n

DescripciÃ³n

default watermark



Una receta de pescado muy fÃ¡cil de hacer y distinta. Podemos cambiar las sardinas por boquerones, o bien, por el pescado que os guste, debemos tener en cuenta el tamaÃ±o, puesto que variarÃ¡ el tiempo de horneado.

Papillote:

Palabra que se utiliza en la expresiÃ³n *a la papillote*, con la que se indica que un alimento se prepara asÃ¡ndolo envuelto en papel de estraza o papel de aluminio untado de aceite o manteca.

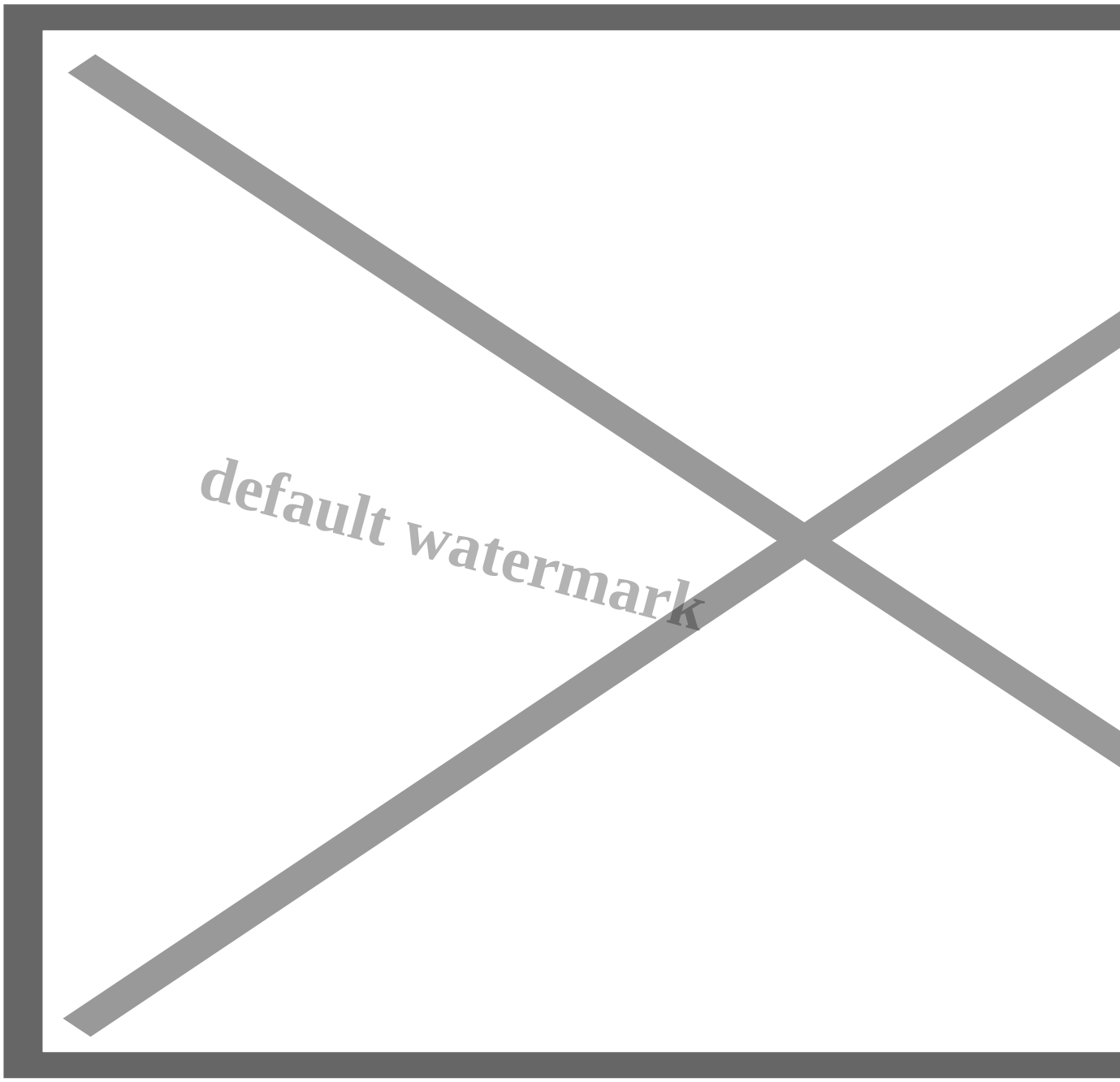
Ingredientes: **(Para cuatro personas).**

- 12 sardinas medianas.
- 1 ajo mediano.
- Zumo de 1 limÃ³n grande.
- 1 chorrito de vino blanco.
- 1 pizca de sal.
- Perejil picado, pimienta al gusto, aceite de oliva.

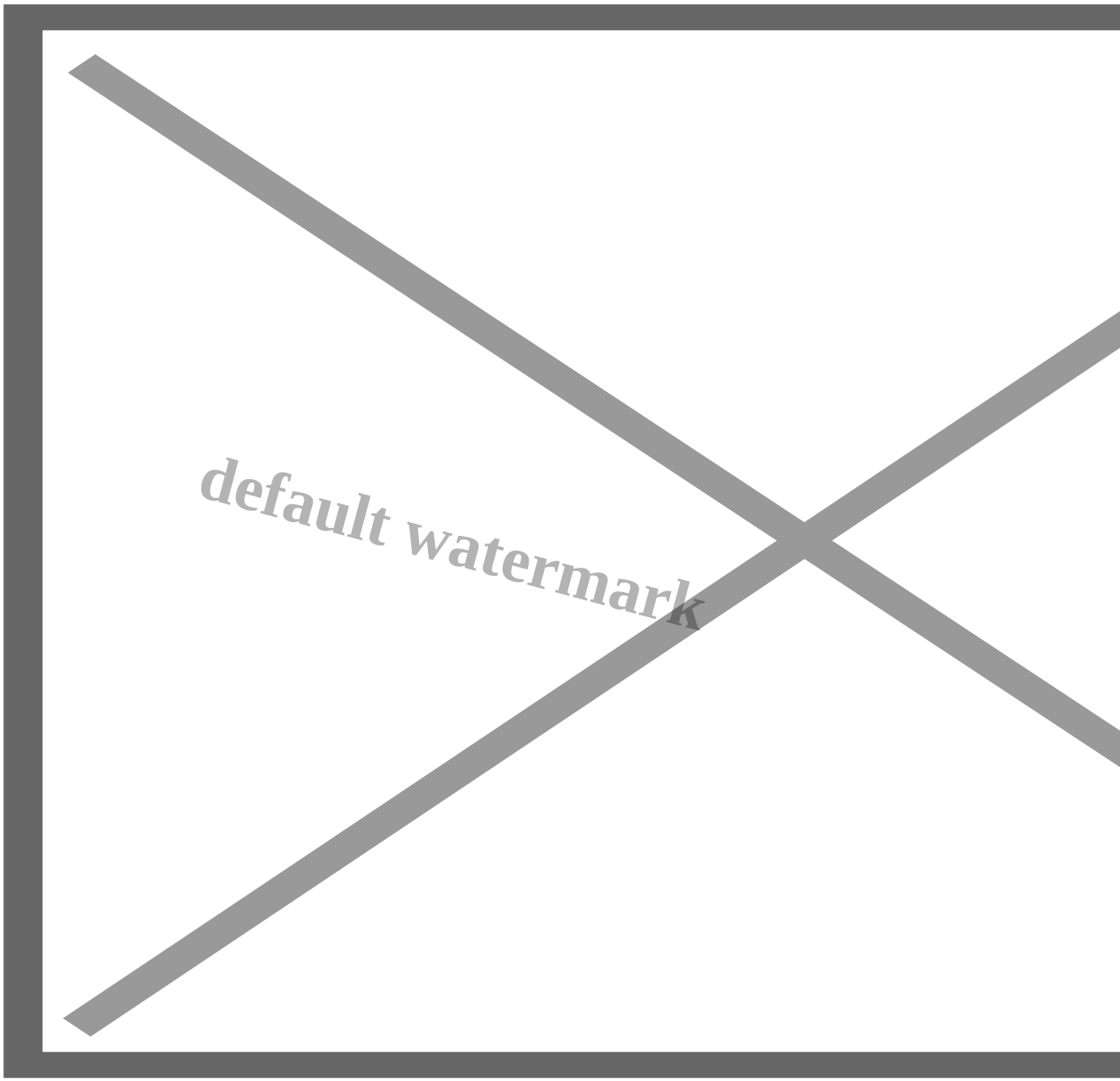
PreparaciÃ³n:

default watermark

Troceamos muy finamente el ajo y el perejil. Reservamos.
Exprimimos el limÃ³n y reservamos el zumo.
En un tupper ponemos el zumo de limÃ³n, un chorrito de aceite de oliva, el ajo y el perejil.

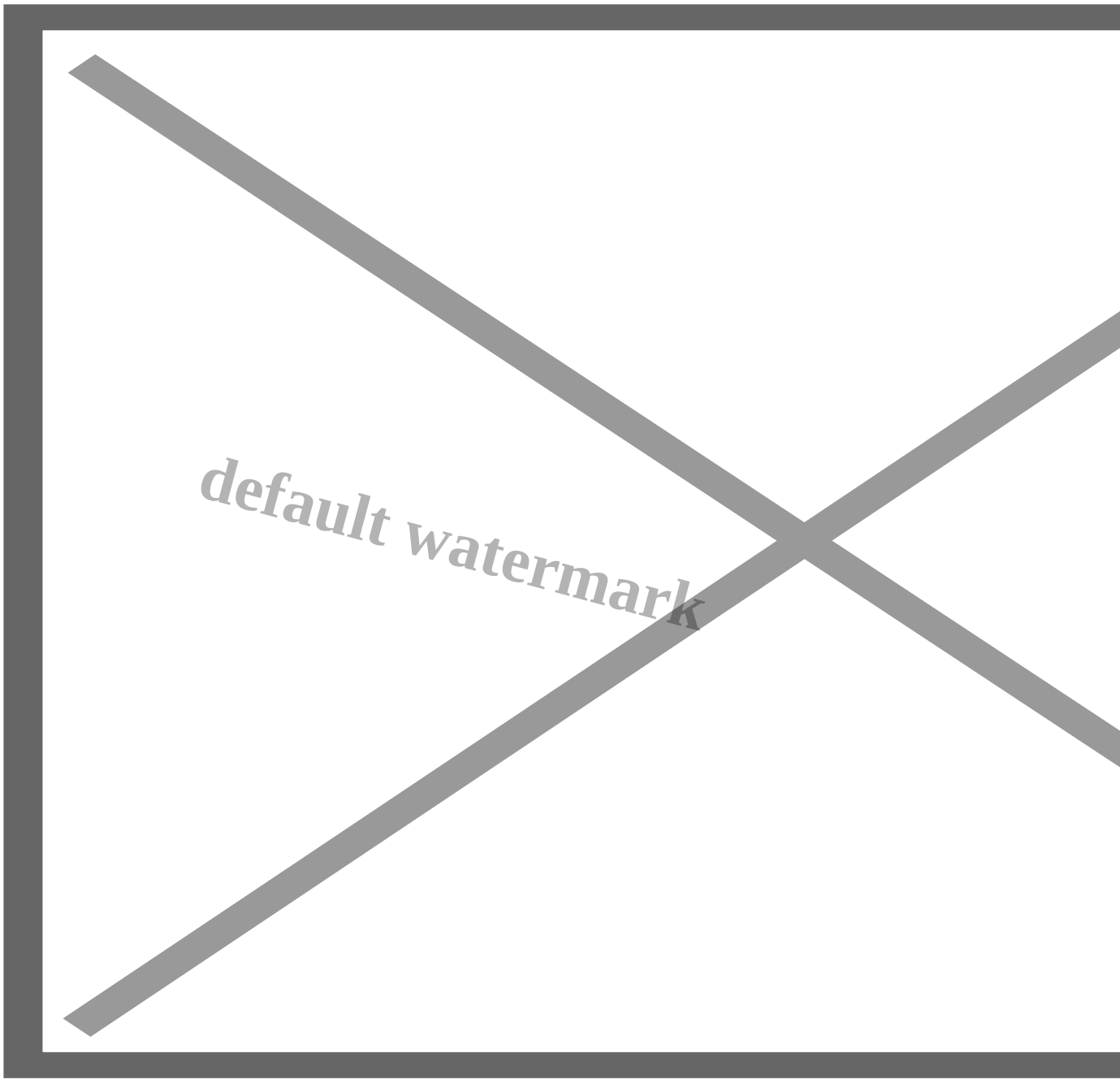


Limpiamos bien las sardinas, retiramos la espina central dejando la sardina entera. Salpimentamos al gusto y reservamos.
Introducimos las sardinas en el tupper procurando que queden cubiertas con el lÃquido. Tapamos el tupper y dejamos macerar 1 hora en la nevera.

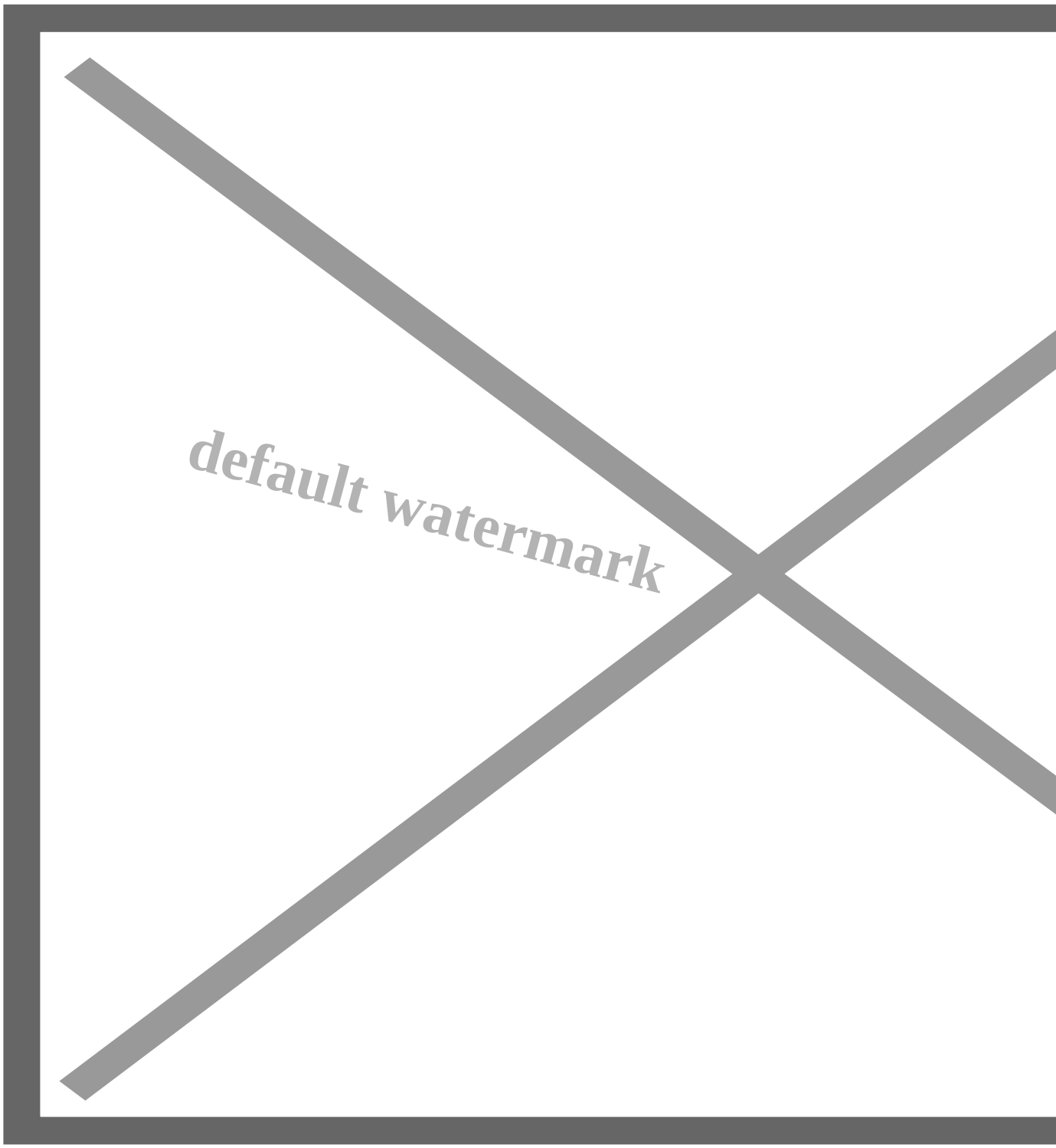


Precalentamos el horno a 180ÂºC, calor arriba y abajo.

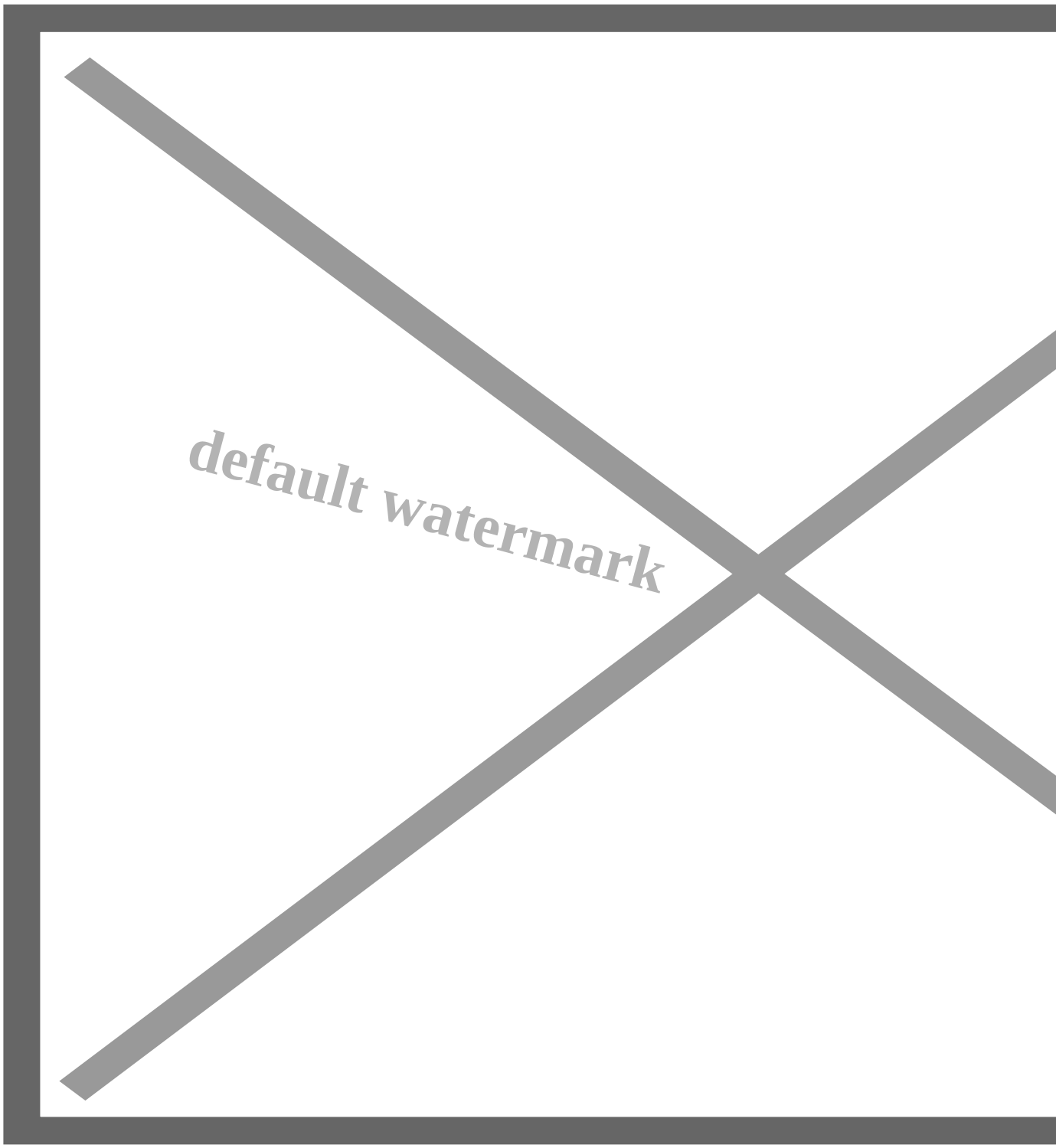
En una fuente o bandeja de horno colocamos papel de aluminio de tal manera que sea suficiente para hacer un **Â«paquete bien cerradoÂ»** con las sardinas.



Disponemos las sardinas maceradas sobre el papel de aluminio, aprovechamos el ajo y el perejil del macerado. Las regamos con un chorrito de vino blanco, otro de aceite de oliva y con parte del lÃquido de maceraciÃ³n.



Cerramos bien el Â«papilloteÂ», procurando que quede hermÃ©tico y horneamos durante 15 minutos, a 170ÂºC, calor arriba y abajo.



Transcurrido el tiempo, sacamos y **con mucho cuidado para no quemarnos** (el vapor concentrado en el papillote estÃ¡ muy caliente), abrimos con un cuchillo o tijera por arriba y servimos caliente.

Consejo: Ã?ste tipo de horneado conserva todos los jugos y sabores de los ingredientes.

SÃÂguenos en Facebook: facebook.com/masqpostres
En Instagram: instagram.com/_masqpostres

MÃ¡ndanos tus recetas, opiniones, sugerenciasâ?¦ a nuestro correo: hola@masqpostres.es

Y si quieres recibir al instante nuestras nuevas recetas, suscrÃÂbete pinchando en Â«SuscribirÂ», en la parte superior derecha de nuestro blog o en la inferior si lo haces desde el mÃ³vil.

CategorÃa

1. Pescados y mariscos

Fecha de creaciÃ³n
octubre 8, 2018
Autor
admin

default watermark