



Papillote de sardinas al limón

Descripción

*default watermark*



Una receta de pescado muy fácil de hacer y distinta. Podemos cambiar las sardinas por boquerones, o bien, por el pescado que os guste, debemos tener en cuenta el tamaño, puesto que variará el tiempo de horneado.

**Papillote:**

Palabra que se utiliza en la expresión *a la papillote*, con la que se indica que un alimento se prepara asándolo 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 limón grande.
- 1 chorrito de vino blanco.
- 1 pizca de sal.
- Perejil picado, pimienta al gusto, aceite de oliva.

**Preparación:**

Troceamos muy finamente el ajo y el perejil. Reservamos.

Exprimimos el limón y reservamos el zumo.

En un tupper ponemos el zumo de limón, 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 líquido. Tapamos el tupper y dejamos macerar 1 hora en la nevera.



Precalentamos el horno a 180°C, calor arriba y abajo.

En una fuente o bandeja de horno colocamos papel de aluminio de tal manera que sea suficiente para hacer un «paquete bien cerrado» 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 Iñquido de maceraci3n.



Cerramos bien el «papillote», procurando que quede hermético y horneamos durante 15 minutos, a 170°C, calor arriba y abajo.



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

**Consejo:** Este tipo de horneado conserva todos los jugos y sabores de los ingredientes.

Síguenos en Facebook: [facebook.com/masqpostres](https://facebook.com/masqpostres)

En Instagram: [instagram.com/\\_masqpostres](https://instagram.com/_masqpostres)

Mándanos tus recetas, opiniones, sugerencias o a nuestro correo: [hola@masqpostres.es](mailto:hola@masqpostres.es)

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

## Categoría

1. Pescados y mariscos

**Fecha de creación**

octubre 8, 2018

**Autor**

admin

default watermark