



Salm3n con alcachofas en papillote

Descripci3n



Papillote: Palabra que se utiliza en la expresi3n Â«a la papilloteÂ», con la que se indica que un alimento se prepara as3ndolo envuelto en papel de estraza o papel de aluminio untado de aceite o manteca.

De este tipo de recetas hay muchas, esta vez os presento un salm3n con alcachofas y otras verduras Â«a la papilloteÂ».

La verdad es que me aburro bastante cuando cocino siempre lo mismo, espero que esta receta de Â«cosecha propiaÂ», sea de vuestro agrado. Ya sab3is, la pod3is hacer con vuestro pescado y

verduras favoritos.

En la pescadería os preparan el pescado sin piel, sin espinas y en lomos.

Ingredientes: (para cuatro personas).

- 1 kg de salmón aproximadamente, en lomos, sin piel ni espinas.
- 1 calabacín pequeño.
- 2 alcachofas grandes. Pueden ser congeladas ya troceadas.
- 1 diente de ajo.
- 1/2 cebolla mediana.
- 1 puerro.
- Sal, pimienta, aceite de oliva, chorro de vino blanco.

Preparación:

Lavamos el salmón, salpimentamos y reservamos.

Lavamos y troceamos las verduras por separado, en trozos no muy pequeños. Reservamos.

En una olla baja y ancha vertemos un chorro de aceite de oliva, calentamos y ponemos a pochar las alcachofas, el ajo y la cebolla.



Dejamos que se ablanden un poco y añadimos el puerro, removemos y que se cocine.



Cuando nos parezca que esta blando echamos el calabacin, sazonamos y dejamos hasta que el calabacin se pueda cortar.



No hace falta que quede muy cocinado, en el horno terminará de hacerse.

Cuando creáis que el sofrito está, retiramos del fuego y reservamos.

Escogemos la fuente de horno para montar nuestra receta, cubrimos con papel de aluminio, no escatiméis en el papel, tenemos que hacer un paquete que quede bien cerrado, con el fin de que se cueza todo dentro en su jugo.

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

Colocamos primero las verduras, extendemos dejando papel de sobra en los bordes y presentamos el salmÃ³n sobre ellas. Si fuera otro pescado, aÃ±adirÃ¡amos un chorrito de aceite de oliva, pero con el salmÃ³n no es necesario. tiene suficiente grasa. Regamos con un buen chorro de vino blanco y



default
watermark

Una vez hecho, metemos en el horno, a 180°C, calor arriba y abajo, durante 20 o 25 minutos, dependiendo del grosor del salm3n. Con el calor se hinchar3 el «paquete», ser3 se3al de que esta bien cerrado.

Pasado este tiempo, sacamos y **cuidado al abrir el aluminio, sale vapor y quema.**

Desde luego tiene un aspecto estupendo. 3Buen provecho!



Consejo: Lo bueno de esta receta es que el sofrito se puede hacer con antelaci3n, si andamos pillados de tiempo y el resto lo haremos el d3a de su consumo.

No dudes en visitarnos en Facebook: facebook.com/masqpostres

Y en la web: www.masqpostres.es

Categor3a

1. Pescados y mariscos

Fecha de creaci3n

junio 13, 2016

Autor

admin