

Papillote de merluza



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

Creador: Monónimo **Recetizador:** Isabel Lorenzo



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 4 lomos de merluza
- 2 calabacines
- 1 lima
- 1 yogur natural
- Aceite de oliva
- 10 g de azúcar
- Jengibre
- Cebollino
- Pimienta
- Sal

Preparación:

Paso 1

Lavar y secar los lomos de merluza. Salpimentar al gusto y pintar su superficie con aceite de oliva virgen. Lavar los calabacines y, con un pelador, hacer láminas longitudinales. Pelar y cortar láminas de jengibre. Hacer zumo de lima y rallar su piel. Mezclar el yogur con el zumo y el azúcar. Añadir cebollino picado. Reservar. Precalentar el horno a 180° C. Cortar 4 cuadrados de 40x40 cm de papel para horno. Poner las láminas de calabacín y, encima de éstas, la merluza. Añadir el jengibre y ralladuras de lima. Hacer 4 paquetes cerrando y plegando el papel sobre los lomos, para que queden lo más herméticos posible. Meter al horno y dejar 6 minutos. Servir acompañado de la salsa de yogur natural.