

Creador: Luis Muñoz



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Para diabéticos

Otros: Cocina Saludable

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Añadir brócoli a la zanahoria y el puerro.

Descripción:

El papillote es una técnica de cocina procedente de Francia que permite que los alimentos se cocinen en su propio jugo.

Ingredientes para 4 personas :

- 4 Filetes de Filetes de Mero
- 1 Puerro
- 2 Zanahorias
- Tomillo
- Pimienta
- Sal
- Aceite de Oliva

Preparación:

Paso 1

Preparar 4 trozos de papel de aluminio lo suficientemente grande para poder hacer paquetitos con el pescado.

Paso 2

Cortar la zanahoria pelada y el puerro en tiras finas.

Paso 3

Salpimentar los filetes de mero y colocarlos sobre el papel de aluminio.

Paso 4

Colocar el puerro y la zanahoria encima del pescado y espolvorear con el tomillo picado. Rociar con un chorrito de aceite de oliva.

Paso 5

Cerrar los paquetes procurando que los bordes queden bien sellados y meter en el horno a 200° durante 15 minutos.

Paso 6

Abrir los paquetes justo antes de servirlos.