SALMON EN PAPILLOTE

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

Creador: *milideasmilproy* **Recetizador:** *Cristina*



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Baja en calorías
Otros: Cocina Moderna
Coste: Económico

Descripción:

FACÍL, RICA Y RÁPIDA

Ingredientes para 2 personas :

- 2 RODAJAS de SALMÓN
- 1 CALABACIN
- 1 PUERRO
- 1 CEBOLLA
- 2 ZANAHORIA
- UN CHORRITO de VINO BLANCO
- UN CHORRITO de ACEITE DE OLIVA

Preparación:

Paso 1

Cortamos todas la verduras en juliana y las colocamos sobre un papel de aluminio (una lamina de alunimio grande por cada rodaja de salmón), repartiéndolas según los comensales que vayamos a ser en mi caso dos, colocamos una rodaja de salmón, rociamos con el vino blanco y chorrito de aceite y cerramos hermeticamente el papel de aluminio de la siguiente manera Cojemos los dos extremos y doblamos sobre si mismo, luego cojemos los laterales y también los doblamos unidos los dos extremos, de esta manera no nos saldrá nada de liquido que pueda soltar. Introducimos los paquetes en el horno precalentado a 190º C durante 15 minutos, servimos en los mismos paquetitos y los podemos acompañar de una salsa, como la salsa mayonesa o salsa tártara, en mi caso se sirvieron así tal cual, que también están muy buenos.

Paso 2

Estupendo para una dieta equilibrada