



Salm3n en Papillote



Dificultad:



Ingredientes:

- 2 patatas medianas
- 2 puerros
- 2 zanahorias pequeÑas
- 1 calabac3n
- Lim3n
- 4 lomos de salm3n (de 200 gr. aprox.)
- Nata para cocinar
- Aceite
- Sal y pimienta

PASO 1

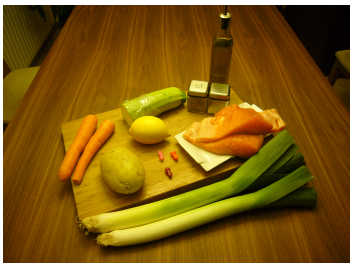
Empezaremos la receta preparando las verduras para hacer el acompaÑamiento:

Pelar la zanahoria y quitar el principio y el final. La cortamos en juliana.

Quitar el principio y el final del puerro. Quitarle la primera capa. Hacer una cruz con el cuchillo en la parte verde y dejarla a remojo por esa parte para limpiarlo bien de tierra. Una vez limpio cortarlo en juliana.

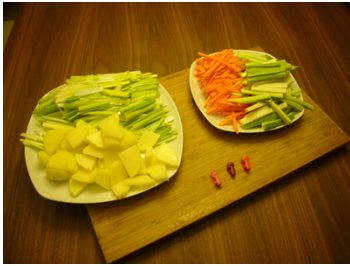
Limpiar el calabac3n y cortarlo en juliana. No es necesario pelarlo.

Pelar la patatas y cortarlas en rodajas. Para que no se oxiden, dejar las patatas a remojo.



PASO 2

Si las verduras cortadas en juliana quedan muy largas se pueden partir por la mitad.



PASO 3

Por un lado freĂamos las patatas en una sartĂn. No interesa que queden doradas, queremos que queden blancas. Una vez fritas las escurrimos para quitar el exceso de aceite.

PASO 4

Por el otro rehogamos a fuego lento el resto de verduras en una sartĂn con un poco de aceite. Las vamos incorporando a la sartĂn en orden de dureza, primero la zanahoria, luego el puerro y por Ăltimo el calabacĂn. AsĂ conseguiremos que todas queden bien hechas. Durante el proceso hay que tapar las verduras que se estĂn haciendo en la sartĂn. Cuando las verduras estĂn medio hechas salpimentamos.



PASO 5

Mientras se rehogan las verduras podemos ir limpiando el pescado:

Quitamos la piel del salmĂn con ayuda de un cuchillo.

Quitamos las espinas del pescado para que quede completamente limpio antes de cocinarlo.

PASO 6

El siguiente paso consiste en preparar los paquetes de pescado para hornearlos:

Extendemos el papel vegetal y colocamos una capa de patata.

Sobre la patata ponemos la pieza de salmĂn.

Sobre el salmĂn la veyura pochada.

Colocados todos los ingredientes, hacemos un paquete lo mejor cerrado posible con el papel vegetal.





PASO 7

Una vez preparados todos los paquetes de pescado los metemos en el horno a 200 Â°C durante 20 minutos.

Para servirlo podemos hacerlo con el papel, haciendo un corte en la parte superior y echando un chorrito de nata a travÃ©s del corte, o retirando por completo el papel y poniendo sobre el pescado un chorrito de nata.

PASO 8

Notas:

Es muy importante que el pescado que empleemos sea fresco ya que esta forma de prepararlo potencia los sabores, tanto los buenos como los malos. Podemos variar el pescado, no es necesario que sea salmÃ³n.