

SALMONETES EN PAPILOTE



INGREDIENTES PARA SEIS PERSONAS

- 12 Salmonetes medianos limpios en filetes o abiertos sin espina.
- 2 Puerros
- 2 Calabacines.
- 6 Zanahorias.
- 2 Cebollas.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Pimienta negra.
- Vinagre de Jerez.
- Harina.
- Agua.



PREPARACIÓN

Primeramente picaremos las verduras en juliana (tiras largas y finas). Salteamos las verduras en una sartén con aceite, quedando al dente y reservamos.

Cogemos papel de horno cortándolo en círculos amplios. En un bol mezclamos harina y agua haciendo un engrudo espeso.

Una vez tenemos todo listo, en el centro del papel de horno, colocamos una cama de verduras y los salmonetes limpios sobre ella, sazonamos, echamos una gota de aceite sobre cada salmonete y cerramos el papel como si fuera una empanadilla.

Untamos los bordes con el engrudo y doblamos cerrando bien el sobre.

Lo introducimos en el horno precalentado a 200°C durante 10 minutos. Una señal de que está hecho es cuando el sobre está inflado.

(Esta elaboración es muy sana, saludable y sabrosa, ya que no se pierden olores ni sabores. Apenas necesita grasa y es una manera muy sencilla de comer pescado).