

PAPILLOTE DE PESCADO

Papillote, término de origen francés, es una técnica culinaria que consiste en envolver el los alimentos para luego cocinar. Sin embargo, esta técnica se ha usado por siglos.

Originalmente se envolvía el pescado en hojas de banano para poner a asar sobre las brasas del fogón. Hoy en día usamos papel para hornear y dejamos que el pescado se cueza en los jugos que se desprenden de él y los demás ingredientes, resultando un pescado tierno, aromática y jugoso.



Ingredientes (4 porciones)

- 4 filetes de pescado, sin hueso y sin piel
- Papel para hornear o engrasado
- 200g de tomates cherry cortados por la mitad, o 2 tomates, en cubos
- ½ zapallo italiano (o calabacín), cortado en cubos, en julianas o noodles
- 4 fondos de alcachofa o espárragos, en cortes de 4 cm
- ½ cebolla morada en plumas
- cilantro fresco, picado
- aceite de coco
- Sal y pimienta negra a gusto
- Jugo de ½ limón
- 2 limones, cortados en cuartos para servir

Preparación

1. Ingredientes (4 porciones)
2. Precalentar el horno a 200°C.
3. Recortar 4 rectángulos de papel para hornear de un tamaño de un poco más del doble del filete de pescado.
4. Rociar un poco de aceite de coco y disponer el pescado sobre el papel, luego la cebolla, el tomate, zapallo italiano y la mitad del cilantro. Salpimentar y agregar unas gotas de jugo de limón y un poco de cilantro picado
5. Cerrar los envoltorios uniendo los extremos, enrollando como si fuera el pliegue de una empanada. La apertura del papel debe quedar hacia arriba para que los jugos se evaporen. Luego, plegar los extremos cortos del paquete, enrollándolos unas 3 veces sobre si mismos.
6. Hornear por 20 minutos.
7. Servir el pescado envuelto en el papillote, abriendo cuidadosamente con limón y cilantro fresco.