

# Salmón en Papillote

Salmón en papillote es una forma de cocinar envolviendo nuestro pescado e papel de aluminio para que se cocine dentro.

Desde las piscifactorías en los fiordos noruegos hasta nuestras pescaderías. Beneficioso para la salud, protege nuestro corazón y con un sabor delicioso. Es un claro ejemplo de consumo sostenible.

## ingredientes

- 400gr de Lomo de Salmón Noruego sin piel ni espinas
- 2 nuez de mantequilla
- 1 Cucharada de Aceite de Oliva Virgen
- 3 o 4 rodajas de limón finas
- Alcaparras
- Eneldo fresco (sino se consigue poner del seco)
- Tomates cherry
- Aceitunas negras
- Zanahoria
- Sal
- Pimienta
- Papel de aluminio

## elaboración Salmón en Papillote

Es una preparación sencilla y muy rápida de cocinar.

El método consiste en poner los ingredientes dentro de un sobre de papel de aluminio y cerrarlo.

Con ello conseguimos que todo se cocine con sus propios jugos pues no esta en contacto con agua ni con el aire.

El propio vapor que sueltan los alimentos es con el que se cuecen, aportando así un sabor diferente.

En nuestro caso pondremos el salmón ya sin piel ni espinas, lo bañamos con un poco de aceite, espolvoreamos eneldo (hay quien pone otras hierbas, romero, tomillo, cilantro...) y ahora el resto de los ingredientes, en el caso de las zanahorias las cortaremos en laminas finas para facilitar su cocción y que no queden muy duras.

A la hora de elegir que verduras vamos a poner hay que tener en cuenta que el salmón estará en el horno solo 15 minutos y si ponemos ingredientes que necesiten mucho mas tiempo quedarán sin hacerse.

Envolvemos todo haciendo una especie de bolsa con el papel de aluminio, debe quedar bien cerrada para que no se nos escape el vapor pero con espacio dentro para que se cocine.

Lo ponemos en el horno precalentado a 180º durante 15 minutos, con esto será suficiente para que tengamos listo nuestro salmón en papillote.

### **Medidas:**

- Cucharada es una cuchara sopera
- Cucharadita es una cucharilla de postre
- Pizca es un pellizco
- Si no se ponen cantidades es al gusto del cocinero
- Si queréis hacer mas cantidad o menos hacer una simple regla de tres.

### **Hornos:**

- Como siempre las temperaturas y los tiempos dependerán de cada horno, ajustarlas según veáis vosotros.

### **Terminos:**

- **Espumar** = Retirar con una cuchara o espumadera, la espuma que se forma en la superficie de las cocciones.
- **Desglasar** = disolver los jugos de cocción que quedan pegados en el fondo de las ollas.