DORADA AL PAPILLOTE AL HORNO

1 raciones **18 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cenas ligeras · Pescado blanco · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
280 kcal	37 g
Grasas	**Carbohidratos**
8 g	16 g
Fibra	**Sal**
5 g	0.9 g

Ingredientes

- 200 g de dorada
- 100 g de calabacín
- 100 g de zanahoria
- 100 g de cebolla
- Unas rodajas finas de limón
- 5 g de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta molida
- Tomillo

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Lavar el calabacín, la zanahoria y la cebolla.
2. Cortar el calabacín en rodajas finas.
3. Pelar la zanahoria y cortarla en tiras o rodajas finas.
4. Pelar la cebolla y cortarla en juliana.
5. Secar la dorada con papel de cocina y comprobar que esté limpia.
6. Colocar una base de calabacín, zanahoria y cebolla sobre papel de horno.
7. Situar la dorada encima de las verduras.
8. Añadir sal y pimienta molida al gusto.
9. Colocar las rodajas finas de limón sobre la dorada.
10. Espolvorear tomillo por encima.
11. Regar con aceite de oliva.
12. Cerrar el papel formando un paquete bien sellado.
13. Colocar el paquete en una bandeja de horno.
14. Hornear hasta que la dorada esté tierna y las verduras cocinadas.
15. Abrir el papillote con cuidado y servir caliente.

THERMOMIX

1. Lavar el calabacín, la zanahoria y la cebolla.

2 Cortar el calabacín en rodajas finas.

3 Pelar la zanahoria y cortarla en tiras o rodajas finas.

4 Pelar la cebolla y cortarla en juliana.

5 Secar la dorada con papel de cocina y comprobar que esté limpia.

6 Colocar el calabacín, la zanahoria y la cebolla en el recipiente Varoma.

7 Situar la dorada encima de las verduras.

8 Añadir sal y pimienta molida al gusto.

9 Colocar las rodajas finas de limón.

10 Espolvorear tomillo por encima.

11 Regar con aceite de oliva.

12 Añadir agua al vaso y colocar el Varoma en su posición.

13 Cocinar hasta que la dorada esté tierna y las verduras en su punto.
20 min / Varoma / vel 1

14 Retirar con cuidado y servir caliente.

Consejos

- Corta las verduras muy finas para que se hagan al mismo tiempo que la dorada dentro del papillote.