

DORADA AL PAPILOTE 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.
- Seca bien el pescado antes de salpimentar: mejora el sabor y evita exceso de agua en el paquete.

- Sella el papel con pliegues firmes para retener el vapor; así la dorada queda más tierna.
- Abre el papillote con cuidado (sale vapor) y deja reposar 1 minuto antes de servir para que el jugo se asiente.