

# GALLO AL PAPILOTE

1 raciones

25 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Cenas ligeras · Pescado blanco · Segundos platos



## Información nutricional

Valores por ración

**Energía**

**237 kcal**

**Grasas**

**4 g**

**Fibra**

**6 g**

**Proteínas**

**37 g**

**Carbohidratos**

**10 g**

**Sal**

**1.8 g**

## Ingredientes

- 200 g de gallo
- Hierbas aromáticas
- Pimentón dulce

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Secar el gallo con papel de cocina.
- 2** Colocar el gallo sobre una hoja de papel de horno.
- 3** Espolvorear pimentón dulce por ambos lados.
- 4** Añadir las hierbas aromáticas al gusto.
- 5** Cerrar el papel formando un paquete bien sellado.
- 6** Colocar el paquete en una bandeja de horno.
- 7** Hornear hasta que el gallo esté tierno y bien cocinado.
- 8** Abrir el papillote con cuidado y servir caliente.

## THERMOMIX

- 1** Secar el gallo con papel de cocina.
- 2** Colocar el gallo sobre papel de horno y espolvorear pimentón dulce.
- 3** Añadir las hierbas aromáticas al gusto.
- 4** Cerrar el papel formando un paquete bien sellado.
- 5** Colocar el paquete en el recipiente Varoma.
- 6** Añadir agua al vaso y colocar el Varoma en su posición.
- 7** Cocinar hasta que el gallo esté tierno y bien cocinado. **20 min / Varoma / vel 1**
- 8** Abrir el papillote con cuidado y servir caliente.

---

## Consejos

- Sella bien el paquete: cuanto más hermético quede el papillote, más jugoso saldrá el gallo.
- Mantén el tamaño de la pieza: si el filete es más grueso, ajusta el tiempo hasta que esté tierno y bien cocinado.
- No abras durante la cocción: el vapor es lo que hace que el pescado quede suave y uniforme.
- Añade las hierbas al final antes de cerrar el papel para que perfumen mejor el interior del paquete.
- Abre con cuidado al servir: el vapor acumulado puede salir de golpe.