

Recetas fáciles y saludables

Merluza en Papillote



Ingredientes: para 4 porciones

- 500 grs. de merluza limpia y sin espinas Carrefour
- 2 cebollas de verdeo (cebolleta)
- 2 dientes de ajo
- Jugo de 1 limón
- Perejil a gusto
- Sal y pimienta a gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva Carrefour



Preparación:

Cortar un trozo rectangular de papel aluminio o papel manteca, colocar la cebolla de verdeo cortada en rodajas formando un colchón. Colocar la merluza en una fuente y espolvorear con sal y con bastante jugo de limón y dejar reposar 20/30 minutos. Agregar los filetes de merluza al colchón de cebolla de verdeo, rociarlos con más jugo de limón y salpimentar. Picar dos dientes de ajo, colocarlos por encima del pescado y espolvorear con perejil picado grueso. Cerrar el paquete juntando ambos extremos del lateral y enrollarlo hacia uno de los lados hasta que quede bien sellado y llevarlo a horno precalentado a 210°C por de 15 minutos. Emplatar y servir en la mesa, abrir el papillote y agregarle por encima una cucharada de aceite de oliva.

Lic. Luciana Tenreyro MN 6360