Mariscos: [101 recetas sanas para tener un menú saludable de lunes a domingo (directoalpaladar.com)](https://www.directoalpaladar.com/recetario/101-recetas-sanas-para-para-tener-menu-saludable-lunes-a-domingo)

**Truchas al horno con tomate, cítricos y mantequilla: otra receta fácil y económica de Ottolenghi** [Truchas al horno con tomate, cítricos y mantequilla: otra receta fácil y económica de Ottolenghi (directoalpaladar.com)](https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-pescados-y-mariscos/truchas-al-horno-tomate-citricos-mantequilla-otra-receta-facil-economica-ottolenghi)

No es ningún secreto que en *Directo al Paladar* somos fanáticos del cocinero isreaelí **Yotam Ottolenghi**, cuyos libros de recetas se encuentran entre nuestros favoritos.

Su **cocina mediterránea,** con influencias orientales pero orientada a los mercados occidentales, es saludable a la par que sencilla. Y aunque suele incluir especias que no son siempre fáciles de encontrar por estos lares, todas sus recetas son adaptables a lo que tenemos a mano en España.

Estas truchas asadas aparecen en su libro [Simple](https://www.directoalpaladar.com/redirect?url=https%3A%2F%2Fwww.amazon.es%2FCocina-Simple-Salamandra-fun-food%2Fdp%2F8416295158%2F&category=recetas-de-pescados-y-mariscos) y, aunque llevan ingredientes raros como **bayas de agracejo, sirope de arce o semillas de hinojo**, es una maravilla con los añadidos alternativos que propone el propio Ottolenghi y que hemos utilizado en nuestra adaptación de la receta.

**Ingredientes**

**Para 2 personas**

Truchas**2**

Tomate cherry**150 g**

Naranja**1**

Lima**1**

Miel cucharadita**1**

Uvas pasas de corinto cucharada**1**

Aceite de oliva virgen extra cucharada**1**

Mantequilla sin sal**70 g**

Diente de ajo**1**

Cilantro fresco picado al gusto

Sal

Pimienta negra molida

**Cómo hacer truchas al horno con tomate, cítricos y mantequilla**

**Dificultad: Media**

* **Tiempo total25 m**
* Elaboración**10 m**
* Cocción**15 m**

**Precalienta el horno a 220ºC** con el ventilador en marcha (si tienes). Mientras, en un bol mediano, mezcla los tomates cortados en cuartos o mitades, una cucharadita de ralladura de naranja, una cucharada de zumo de naranja, una cuchara de zumo de lima, una cucharadita de miel, una cucharada de uvas pasas, una cucharada de aceite de oliva y pimienta negra recién molida al gusto. Reserva.

En un cazo pequeño, **calienta a fuego medio la mantequilla** junto al diente de ajo (pelado y aplastado). Deja que se funda, pero no dejes que tome color. Dispón las truchas (limpias enteras) en una fuente apta para el horno, sazónalas por ambos lados y vierte por encima la mantequilla infusionada con ajo. Introduce la bandeja en el horno y cocina la truchas durante **entre 15 y 20 minutos,** regándolas con los jugos a mitad de la cocción. Estarán listas cuando veas la piel tostada y con aspecto crujiente.

Una vez estén bien asadas las truchas, saca la fuente del horno e **incorpora los tomates con todos los zumos y especias** que habíamos reservado. Añadie cilantro picado al gusto y sirve de inmediato, en la propia fuente o en platos separados.

**Salmón al horno en papillote: receta de pescado fácil y saludable** [Salmón al horno en papillote: receta de pescado fácil y saludable (directoalpaladar.com)](https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-pescados-y-mariscos/salmon-al-horno-en-papillote)

Ya sabéis cuánto me gusta el salmón y una de las razones es porque es un pescado que se puede preparar de mil y una formas. Tanto a la plancha, [glaseado con salsa teriyaki](https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-pescados-y-mariscos/salmon-noruego-glaseado-con-sake-y-teriyaki-receta-sencilla-de-pescado-con-toque-oriental), -me encanta esa receta-, en [brochetas](https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-aperitivos/receta-facil-y-rapida-para-refrescarse-brochetas-de-melon-con-salmon), tomándolo [crudo en sashimi](https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-pescados-y-mariscos/receta-de-sashimi-y-truco-para-que-te-salga-bien) o bien cocinado en el horno con [la receta más fácil del mundo](https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-pescados-y-mariscos/salmon-al-horno-la-receta-mas-facil-del-mundo), este sano pescado azul está siempre buenísimo. Hoy voy a contaros cómo lo preparo en esta época en la que nos preocupa cuidar la línea. Se trata de la **receta de salmón al horno en papillote**, una forma de cocinar el pescado en sus propios vapores, consiguiendo una textura muy suave y un intenso sabor.

En el papillote cocinaremos a la vez la verdura de la guarnición, dando salida a lo que tengáis en la nevera. Le va muy bien el pimiento, la cebolla y la zanahoria, pero podéis usar también calabacines, berenjena o lo que más os apetezca. Podéis preparar esta receta **haciendo paquetes o papillotes con papel sulfurizado o papel de hornear o utilizando los cómodos estuches para vapor o papillotes de silicona** que resultan muy prácticos ya que los podéis utilizar tanto en el horno convencional como en el horno microondas. Luego os indico los tiempos para ambos tipos de cocción.

**Ingredientes**

**Para 2 personas**

Cebolla**100 g**

Pimiento verde italiano**1**

Zanahoria**2**

Salmón fresco**200 g**

Pimienta negra molida al gusto

Sal**5 g**

**Cómo hacer salmón al horno en papillote**

**Dificultad: Media**

* **Tiempo total20 m**
* Elaboración**10 m**
* Cocción**10 m**

Lo primero que necesitamos es ir **cortando todas las verduras que vamos a utilizar para hacer con el salmón en el papillote**. Lo ideal es cortar todas ellas en bastones o tiras de tamaño similar. El corte en juliana nos vale para pimientos, zanahorias o cebolla, y para casi todas las hortalizas que podamos utilizar.

Si tenemos un **estuche de silicona**, ponemos las verduras cortadas en el fondo. Añadimos un pellizco de sal, un chorrito de vino blanco, un chorrito de aceite de oliva y un chorrito de agua. Si no tenemos estuche, lo tenemos que **hacer nosotros con papel de horno.** Cortamos una pieza de aproximadamente 60x30 cm y la doblamos por la mitad. Ponemos sobre un lado la verdura y la sazonamos.

Después colocamos el salmón cortado en trozos de unos 50 o 60 g sobre la verdura, procediendo a cerrar el estuche de silicona o a cerrar el estuche de papel de horno mediante unos **pliegues que aseguren que vaya a quedar más o menos hermético**.

Si lo cocináis en el **horno microondas** serán necesarios unos 4 minutos a potencia máxima. Si usáis el **horno convencional**, tiene que estar precalentado a 200ºC y entonces será necesario tener el papillote en el horno durante 15 minutos aproximadamente. Tened cuidado al abrir el paquete que los vapores pueden producir quemaduras.

**Bacalao con sanfaina: receta tradicional de Semana Santa**[Bacalao con sanfaina. Receta de cocina fácil, sencilla y deliciosa (directoalpaladar.com)](https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-pescados-y-mariscos/bacalao-con-sanfaina-receta-tradicional-de-semana-santa)

En mi ya conocida ignorancia infantil y adolescente sobre las tradiciones de nuestra Pascua en casa disfrutaba de las legumbres y los guisos de buñuelos de bacalao de mi madre sin reparar en que era un pescado típico de estas fechas. Con lo que me gusta, ahora aprovecho para recrear en casa todas las recetas tradicionales de Semana Santa que puedo, y no podía faltar el delicioso **bacalao con sanfaina o samfaina**, un plato que descubrí de casualidad en Figueras hace ya años.

Con lo que me apasiona el [pisto](https://www.directoalpaladar.com/recetas-vegetarianas/receta-de-pisto-al-curry-con-mijo) y el [ratatouille](https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-legumbres-y-verduras/receta-de-ratatouille) estaba claro que esta preparación típica catalana tenía que gustarme. Como tantas recetas tradicionales, la sanfaina tiene algunas variedades y trucos de familia según la casa en la que se cocine, pero en esencia es un **guiso de hortalizas de la huerta mediterránea que va bien con casi todo**. Creo que es de las recetas más agradecidas para disfrutar del bacalao en Cuaresma y Semana Santa, fácil, económica, saludable y deliciosa.

**Ingredientes**

**Para 4 personas**

Bacalao desalado**800 g**

Harina de trigo**30 g**

Cebolla**1**

Diente de ajo**1**

Pimiento rojo**1**

Pimiento verde italiano**1**

Calabacín**1**

Berenjena**1**

Tomate en rama**6**

Tomate concentrado**10 ml**

Vino blanco**100 ml**

Pimienta negra molida

Sal

Perejil o tomillo fresco (opcional)

* Aceite de oliva virgen extra

**Cómo hacer bacalao con sanfaina**

**Dificultad: Fácil**

* **Tiempo total1 h**
* Elaboración**10 m**
* Cocción**50 m**

Si usamos [bacalao](https://www.directoalpaladar.com/tag/bacalao) salado, habrá que empezar **desalándolo al menos 48 horas antes** de preparar esta receta. Una vez listo, cortar en piezas de ración o usar directamente 4 lomos de unos 200 g cada uno. Reservar.

Pelar la cebolla y el diente de ajo. Lavar y secar el resto de verduras. Cortar en cubos la cebolla picar el diente de ajo y cortar el resto, sin pelar, en cubos de unos 2-3 cm, desechando las semillas de los pimientos. **Dorar a fuego medio-alto la berenjena en una sartén antiadherente** sin añadir nada más, hasta que coja color (no es un paso necesario pero sí recomendable). Reservar.

Calentar un par de cucharadas de aceite de oliva virgen extra en una sartén alta o cazuela ancha y añadir la cebolla. Salar, saltear un par de minutos, añadir el ajo y dejar pochar a fuego suave, para que se liberen sus azúcares de forma natural. Cuando la cebolla empiece a transparentar **incorporar los pimientos** y cocinar el conjunto unos 10 minutos.

Añadir el calabacín, cocinar 1 minuto y echar también la [berenjena](https://www.directoalpaladar.com/recetas-vegetarianas/www.directoalpaladar.com/ingredientes/verdura/berenjenas). Salpimentar, dar unas vueltas y regar con el vino. Cuando se evapore el alcohol, **agregar el tomate rallado o pelado y troceado, o usar tomate en conserva**. Añadir también el concentrado de [tomate](https://www.directoalpaladar.com/tag/tomates), remover y dar otro ligero punto de sal. Bajar el fuego, tapar y dejar cocer unos 35-40 minutos, removiendo de vez en cuando.

Secar el bacalao muy bien con papel de cocina y enharinar ligeramente. **Dorar por ambos lados lo justo** para que se marque, pero sin cocinarlo del todo. Retirar y añadir a la cazuela de las verduras cuando estén ya en su punto. Tapar y dejar cocinar unos 5 minutos, hasta que el bacalao se haya cocinado del todo y se separe fácilmente en lascas. Servir con perejil o tomillo.