Filet de merluza en papillote a la leira



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Pimienta: 5 g
Sal: 5 g
Champiñones: 120 g
Filet de merluza: 800 g
Aceite De Oliva: 20 cc
Albahaca: 5 g
Aceitunas negras descarozadas: 60 g
Ajo: 1 Diente
Tomate: 200 grs.
Camarones: 50 g

Preparación de la Receta

- Corte superficialmente la piel del *tomate* en forma de cruz, luego sumérjalo en agua hirviendo por aproximadamente 20 segundos, transcurrido el tiempo de cocción retire y colóquelo en agua fría, pele luego el *tomate*, córtelo en cuartos, quite las semillas y córtelo en cubos regulares, así obtendrá el *tomate concassé*.
- Pele el *ajo* y córtelo en fina *brunoise*.
- Lave los champiñones, quite el pie y luego córtelos en fina láminas.
- Corte en rodajas las aceitunas descarozadas.
- Corte la *albahaca* en *chiffonnade*.

Armado

- Con un pincel distribuya aceite de oliva sobre papel aluminio, luego espolvoree con sal y pimienta y acomode los filetes de merluza, sazónelos nuevamente con sal, pimienta y disponga encima los champiñones, las aceitunas negras, el *ajo*, el *tomate concassé*, la *albahaca*, y los *camarones*, por ultimo corrija con sal y pimienta y cubra con el papel aluminio, cierre los extremos y los laterales prolijamente.
- Cocine el papillote en horno precalentado a 200°C durante 7 minutos.
- Transcurrido el periodo de cocción abra el papillote en forma de cruz.

Presentación

- Acomode el papillote sobre un plato.

Tips

Filet de merluza

- Carne magra.
- Posee alto contenido proteico.
- Aporta vitaminas del grupo B.

- Filet de merluza en papillote

- 144 *calorías* por porción.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/filet-de-merluza-en-papillote-a-la-leira