

Bacaladilla al Papillote

La bacaladilla es un pescado blanco, económico y versátil que, aunque habitualmente se hace rebozado y frito, existen formas mucho menos calóricas y más saludables de consumirlo. Esta receta está especialmente indicada, si sufres gastritis o si tu estómago o intestino está "delicado".

INGREDIENTES:

- 2 Bacaladillas grandes
- ½ Cebolla pequeña
- 1 Zanahoria pequeña
- 1/3 Calabacín
- 1 diente de ajo picado (opcional)
- 1 Cucharadita perejil fresco (opcional)
- 1 Cucharadita Aceite de oliva

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Limpiar las bacaladillas: quitar la cabeza, vísceras, aletas y retirar las espinas pasando los dedos (apretando), a lo largo de la espina dorsal y así saldrán fácilmente. Lavar para eliminar cualquier resto de sangre y dejar escurrir.
2. Pelar la cebolla y zanahoria
3. Cortar en juliana las hortalizas o rallar por la parte gruesa del rallador.
4. Cortar un rectángulo de papel de aluminio (también puede ser con papel de hornear, pero no queda tan bien sellado) de unos 30 centímetros, colocar las verduras en la base, encima el pescado abierto y sobre este un poco de ajo y perejil picado.
5. Cerrar formando un sobre con doble pliegue, para evitar que se escapen los jugos.
6. Cocinar al horno a 200°C unos 5-10 minutos (hasta que se hinche, si se ha pinchado el papel o lo haces con papel de horno esto no pasa) o en una sartén con tapa que encaje bien (no es necesario dar la vuelta)
7. Abrir con cuidado para no quemarse con el vapor y aliñar con la cucharadita de aceite en crudo (si no tienes gastritis o ardor de estómago se puede poner el aceite dentro del sobre antes de cocinar)