



Papillote de merluza y puerro a la mostaza

Descripción

[vc_row][vc_column width=»1/3?][vc_column_text]La papillote de merluza y puerro a la mostaza es una receta super rica, original y fácil de hacer. Le gusta a todos, hasta a las personas a quienes no les gusta el pescado. Con su papillote crujiente, lo tierno del puerro y el sabor de la mostaza, es un verdadero combo ganador para una entrada o una cena ligera. Con muy poca grasa, esta receta será un aliado para todas las personas que cuidan su línea.[/vc_column_text][vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_single_image image=»2512? img_size=»full» onclick=»zoom»[/vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Receta de Papillote de merluza y puerro

[/vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row equal_height=»yes» content_placement=»top» css=».vc_custom_1578327110108{background-color: #f0f0f0 !important;}»][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]4 pers[/vc_column_text][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Preparación 20 min[/vc_column_text][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Cocción 20 min[/vc_column_text][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Nivel fácil[/vc_column_text][vc_row][vc_row][vc_column width=»1/3?][vc_column_text css=».vc_custom_1581260184162{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Ingredientes

- 4 filetes de merluza sin piel ni espinas
- 2 nueces de mantequilla
- 4 puerros grandes
- 1 diente de ajo
- 10 cl de nata ligera
- 1 cuchara sopera grande de mostaza de Dijon
- 4 hojas de masa filo
- sal, pimienta

[/vc_column_text][vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_column_text]

Paso a paso

1. Empezar por cortar los puerros en el sentido de la longitud, y cortar en rodajas. lavarlos bien con abundante agua.
2. Calentar media nuez de mantequilla en un sartén a fuego medio-alto. Agregar los puerros y el diente de ajo machacado. Dejar cocinar unos 5 minutos a fuego medio-alto, y después baja a fuego lento. Salpimentar y cubrir. Dejar cocinar unos 15 min mezclando y agregando un fondo de vaso de agua cada vez en tanto.
3. Mientras se cocinan los puerros, dorar los filetes de merluza con media nuez de mantequilla en un sartén a fuego medio-alto. Tienen que estar bien dorados al exterior, pero no es necesario que estén totalmente cocidos a dentro. Salpimentar.
4. Una vez que los puerros estén cocidos y con consistencia parecida a una compota, agregar una pequeña cuchara de café de mostaza. Mezclar y apagar el fuego.
5. Precalentar el horno a 180°C.
6. Mezclar bien la nata con lo que queda de mostaza.
7. Desenrollar las hojas de masa filo. De un lado, poner un cuarto de la mezcla de puerro tierno, agregar encima un filete de merluza, y cubrir de un cuarto de mezcla de nata y mostaza. Después, enrollar la masa, plegando los bordes. Untar un poco de mantequilla derretida encima con un pincel para que dore durante la cocción. Repetir estas etapas para cada papillote.
8. Poner en el horno unos 5-10 min a 180°C, hasta que las papillote estén doradas, y luego bajar el horno a 110°C y dejar cocinar 10-15 min más.
9. Servir solo o con lechuga.

[/vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Papillote de merluza y puerro: trucos

- Puedes cambiar la merluza por otro pescado blanco, o por salmón fresco. ¡Es delicioso!
- Si ves que las papillotes se están dorando demasiado en el horno, las puedes cubrir con una hoja de aluminio, lo que les va a permitir seguir cocinándose, pero sin quemarse.

[/vc_column_text][/vc_column][/vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column width=»1/6?»][/vc_column][vc_column width=»2/3?»][vc_message message_box_color=»mulled_wine» icon_fontawesome=»fa fa-camera» css=».vc_custom_1578334845364{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Si cocinas recetas del blog, no dudes en sacar fotos al resultado y publicarlas en redes sociales con la mención **@vidaypimienta** o el hashtag **#vidaypimienta**

¡Muchas gracias por tu colaboración y que cocines rico!

[/vc_message][/vc_column][vc_column width=»1/6?»][/vc_column][/vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column][vc_separator color=»mulled_wine» border_width=»3? el_width=»50?»][/vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type=»post» max_items=»-1? style=»lazy» items_per_page=»4? show_filter=»yes» element_width=»3? gap=»10? orderby=»rand» item=»basicGrid_NoAnimation» initial_loading_animation=»none» grid_id=»vc_gid:1581262817467-50150ede95c00b7d9f2a987d19c839b7-9? taxonomies=»98, 184? filter_source=»category»][/vc_column][/vc_row]

CATEGORY

1. Entrada
2. Principal
3. Rincón salado

POST TAG

1. fresco y ligero
2. pescado y mariscos

Categoría

1. Entrada
2. Principal
3. Rincón salado

Etiquetas

1. fresco y ligero
2. pescado y mariscos

Fecha de creación

09/02/2020

Autor

admin

default watermark