

IES JORGE SANTAYANA.

FICHA DE RECETA: Papillot de salmón

NºPAX: 4

CURSO: 2º DE COCINA Y GASTRONOMÍA/ Modulo de cocina en miniatura

NOMBRE DEL ALUMNO/A:

GÉNEROS	CANTIDAD	UNIDAD	PRECIO UNITARIO	IMPORTE
Salmón fresco	0,300	Kg	40'83€/KG	12'25€
Puerro	0,050	Kg	4'42€/Kg	0,221€
Zanahoria	0,100	Kg	0'95€/Kg	0,095€
Pimiento verde	0,050	Kg	2'59€/kg	0,1295€
Pimiento rojo	0,050	Kg	2'59€/Kg	0,1295€
Patata	0,100	Kg	1,20€/kg	0,12€
Vino blanco	0'125	L	0'95€/L	0,11875€
Eneldo	0,002	Kg	74'50€/kg	0,149€
Sal	0,003	Kg	0'78€/kg	0,00234€
Pimienta	0,003	Kg	14'32€/kg	0'04296€
AOVE	0,020	L	5'85€/L	0,117€

FOTO RECETA



PRECIO POR PERSONA: 3'50€

ELABORACIÓN:

Retira la piel del salmón, si la tuviera, y asegúrate de que no tiene espinas.

Lava bien todos los vegetales. Pela las zanahorias y las patatas.

Corta el puerro y los pimientos en juliana fina. Es importante que se corte bien finito porque el tiempo de cocción en el horno será corto y no queremos que queden excesivamente crudas.

La zanahoria y la patata también la vamos a cortar. Yo uso el propio pelador de las verduras para hacer unas láminas bien delgaditas.

Ahora, una vez tengas preparados todos los ingredientes de la receta, monta los paquetitos. Necesitas 4 trozos de papel de aluminio lo suficientemente grandes como para cerrar perfectamente cada paquete.

Dispón los vegetales sobre el papel de aluminio y, encima, coloca el lomo de salmón.

Sobre cada trozo de salmón vierte un par de cucharadas de vino blanco y un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Salpimienta y espolvorea con un pelín de eneldo.

Cierra cada paquetito teniendo cuidado de apretar bien todos los bordes del papel.

Hornea el salmón en papillote durante aproximadamente 15 minutos a 190 °C. El tiempo de horneado varía en función del grosor de las piezas de salmón. Recuerda que es mejor quedarse corto que pasarse.

Saca los papillote del horno y sírvelos en el mismo papel de aluminio. No obstante, si te apetece puedes traspasarlos a un plato.

APLICACIONES:

Tapa

UTENSILIOS:

Cuchillo, tabla, bandeja de horno

MONTAJE DEL PLATO:

Saca los papillote del horno y sírvelos en el mismo papel de aluminio. No obstante, si te apetece puedes traspasarlos a un plato.