



SALMÓN AL PAPILOTE



Tiempo de preparación: 15 minutos



Grado de dificultad: medio



Ingredientes para una persona:

- 150 g de salmón fresco o descongelado
- 30 g de cebolla
- 50 g de zanahoria
- 30 g de judía verde
- 10 g de aceite de oliva virgen



Preparación:

1. Cortar las verduras en juliana (tiras de aproximadamente el mismo tamaño).
2. Colocar una base de verduras sobre papel de horno o de aluminio, o dentro del estuche de silicona si va al horno. Evitar el papel de aluminio si se usa el microondas.
3. Añadir el aceite de oliva virgen, condimentos como hierbas aromáticas o limón y un chorrito de agua.
4. Colocar el salmón cortado en trozos del mismo tamaño sobre las verduras para que se cocine de forma uniforme o como pieza entera, calculando que el centro puede quedar menos cocido.
5. Cerrar el estuche de silicona o realizar pliegues en el papel de horno o de aluminio para que quede bien sellado.
6. Cocinar al microondas a potencia máxima durante 4 minutos o al horno durante 15 minutos, previamente calentado a 200 °C.
7. Es necesario tener cuidado al abrir el envase para evitar posibles quemaduras, ya que el vapor estará atrapado dentro.
8. Condimentar al gusto.