

RECETAS CON GRASAS SALUDABLES

SALMÓN EN PAPILOTTE DE VERDURAS

Plato: Segundo / Plato único

Servir: Caliente

Proteína: Mixto

6 raciones

Tiempo de preparación: 60'



MÉDICO MENTOR

MEDICINA DEL BIENESTAR

INGREDIENTES

PAPILLOTES:

- 6 hojas de puerro
- 12 láminas de zanahoria
- 6 hojas de col sin tallo
- 12 ramas de cebollino
- Aceite de girasol
- 6 filetes de salmón, sin piel, coágulos ni espinas x 140g.

ALIÑO:

- 60g. de aceite de oliva virgen extra
- 30g. de zumo de limón
- 12g. de sal gris
- 24 granos de pimienta rosa machacada
- Hojitas amarillas de apio
- .Semillas de chía

PREPARACIÓN

Escaldar las verduras. Refrescarlas en agua con cubitos de hielo.

Engrasar los filetes de salmón con aceite. Saltearlos a fuego muy vivo "ida y vuelta". Envolverlos en las verduras y atar los paquetitos con el cebollino.

Juntar todos los ingredientes del aliño y remover.

Saltear o cocer al vapor las papillottes de salmón y verdura, al dente. Rociar con el aliño.



BENEFICIOS

La compra de salmón no es fácil. El de piscifactoría más común tiene generalmente tantos elementos tóxicos como saludables, es relativamente barato dado que se tiene que criar (lo cual es sospechoso), y lo hay en todas partes. En cambio, el salmón salvaje de Alaska o de mares fríos ofrece muchas más garantías y es muy bueno, siempre y cuando se cueza al dente, debido a su poco tenor en grasa. Pero no es tan fácil de encontrar -cada vez más- y es notablemente más caro (un 30%).

Esta papillotte se puede preparar con merluza, rape o cualquier pescado que se pueda filetear con un cierto grosor. El procedimiento no varía: sólo el tiempo de cocción.

Las láminas de verduras se hacen con mucha facilidad y pulcritud con una mandolina de cerámica. Permiten variar el grosor del corte.

El cebollino utilizado en esta receta para atar, se encuentra actualmente en los supermercados populares. Aunque se puede saltar esta operación...

Saltear las papillottes generará un preparado más sabroso, con aspecto muy apetitoso; la versión al vapor será más dietética. En ambos casos conviene subrayar el punto de cocción al dente.

El aliño aporta el toque de acidez equilibrante para el pescado (alcalino) y el aceite de oliva combinado con los omegas del salmón (ácidos grasos esenciales) unos lípidos muy necesarios y saludables. Un enfoque de plato con ingredientes sencillos y un resultado atractivo.



Receta creada por

BERNARD BENBASSAT

Cocinero, profesor y asesor culinario

