



DORADA A PAPILLOTE

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 dorada, cruda
- 1 unidad mediana de lima, cruda (115 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (75 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (40 g)
- 1/2 unidad mediana de cebolla (70 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- 1/2 cucharada de postre de sal común (2 g)
- 1/4 cucharada de postre de pimienta, negra (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Una vez limpia la rellenamos con la mitad de 1 lima y la salpimentamos. Precalentamos el horno a 180 °C.
- 2º Cortamos en juliana medio pimiento rojo, medio pimiento verde y media cebolla roja. Usaremos estas verduras a modo de cama para el pescado.
- 3º Preparamos un trozo grande de papel de horno sobre una bandeja y sobre él ponemos la cama de verduras salpimentadas y colocamos la dorada encima. Aderezamos con 1 cucharada de aceite de oliva y 2 cucharadas de vino blanco.
- 4º Envolvemos muy bien la dorada haciendo un paquete hermético, si fuese necesario usaríamos una doble capa de papel del horno.
- 5º Cocinamos la dorada en papillote con verduras en el horno a 180 °C por 25 minutos. Notaremos que el paquete se infla. Esto es normal y debe ser así, significa que el pescado se está cocinando en su propio vapor usando los jugos del pescado y de la verdura. Para estar seguros de que el pescado está cocinado antes de retirarlo del horno, una vez transcurridos los 25 minutos, comprobaremos que los ojos del pescado estén blancos lechosos.
- 6º Servimos la dorada en el propio papel de horno acompañada de todas las verduras y la otra mitad de la lima o limón. Usaremos la salsa que se ha formado durante la cocción para regar el pescado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (747 g)	% DDR
ENERGÍA	67 kcal	500 kcal	25 %
PROTEÍNA	12 g	87 g	174 %
H. CARBONO	1 g	8 g	3 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	6 g	42 g	60 %
GRASAS SATURADAS	1 g	8 g	42 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
SODIO	128 mg	956 mg	40 %