



FILETES DE TRUCHA EN PAPILOTE

INGREDIENTES

- 100 g zanahoria
- 70 g tallos apio
- 4 filetes de trucha sin piel
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 60 g cebolleta
- 80 g vino blanco
- 20 g zumo de limón
- 30 g de aceite de oliva
- 50 g de apio
- 20 g de mantequilla
- 1 pizca de sal



Receta para 4 personas aprox.

PREPARACIÓN

1. Corte 4 rectángulos de papel de hornear o de aluminio y colóquelos sobre la encimera. Reparta en ellos 100 g de la zanahoria en juliana y 70 g de las rodajas de apio. Ponga encima los filetes de la trucha salpimentados y espolvoree la albahaca y los aros del tallo de la cebolleta.
2. Riegue los papillotes con 30 g de vino blanco, el zumo de limón y el aceite. Cerramos los papillotes con su relleno de verduras.
3. Meterlo en el horno a 220 º, 10 minutos aproximadamente.
4. Servir la trucha con las verduras calientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por 1 ración

- Energía
1130 kJ/270 Kcal
- Proteínas
23.3 g
- Hidratos de carbono
4.7 g
- Grasas
17.6 g