

Filete de panga al "papi Y milhojas de calabacín



✧ Ingredientes

Para 1 persona:

- 1 filete de panga
- Ajo en polvo
- Cebolla en polvo
- Perejil en polvo
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva y sal



✧ Cocina al "papillote"

La técnica culinaria denominada "cocción a la papillote", consiste en envolver los alimentos en papel de aluminio y hornearlos.

Los alimentos mantienen mejor la humedad, están más tiernos y sabrosos a diferencia de los que están hervidos. Todos sabemos que hirviendo los alimentos con agua, se pierden más los nutrientes (vitaminas, etc.) y algo de sabor. Además es muy sano, porque los alimentos se cuecen en su propio jugo y con el vapor que desprenden, no hay necesidad de agregar grasas, el objetivo es que los alimentos conserven todo su aroma, su sabor y sus nutrientes, tan beneficiosos para nuestro organismo.

✧ Preparación

Colocar el filete de panga sobre un gran trozo de papel de aluminio al que previamente hemos regado con unas gotitas de aceite de oliva. Por ambos lados se le añade la sal, el ajo y la cebolla en polvo, el perejil y el pimentón dulce.

Se cierra el papel como si fuera una bolsita, envolviendo al filete de panga en su interior.

Se precalienta el horno a 170°. Se introduce la bolsita de papel de aluminio en el horno y se cocina durante 20 minutos.

Filete de panga al "papi" Y milhojas de calabacín



✧ Acompañamiento

Se puede acompañar con una milhojas de calabacín con salmón y queso rallado; con judías verdes cocidas o salteadas con jamón y cebolla; con brócoli y zanahorias al vapor, con ensalada, patatas al horno... ¡y con un sinfín de verduras súper ricas y nutritivas! En este caso lo vamos a acompañar de un milhojas de calabacín

Milhojas de calabacín y salmón

Asamos a la plancha, con un poquito de aceite de oliva y sal, un calabacín grande cortado en rodajitas.

Para hacer el milhojas vamos a montar tres rodajitas de calabacín, un cuadradito de queso (sin lactosa), luego otras tres rodajitas de calabacín, y encima un trocito de salmón ahumado y otro cuadradito de queso. Podemos echarle un pellizco de hierbas provenzales. Y así, vamos haciendo torres de milhojas hasta agotar el calabacín.

Lo metemos tres o cuatro minutos al horno hasta que el queso se funda un poco y servimos.