



Recetas
que siempre
salen bien

15 asados

que se hacen casi solos



CARNES BLANCAS

Sanas, sabrosas y aromáticas

AVES DE CORRAL, CONEJO Y CERDO OFRECEN CORTES DE CARNE BAJOS EN GRASA E IDEALES PARA EL HORNO.

Las carnes blancas, que en realidad son rosadas o blanquecinas, reciben su nombre por el bajo contenido de mioglobina, un pigmento del hierro. Se consideran muy saludables por ser fuente de proteínas de calidad y bajas en grasa y colesterol, además de digestivas.

♦ **SALMUERA** Como tienen poca grasa, tienden a resecarse. Evítalo sumergiendo las piezas en agua muy salada durante unas horas en la nevera. Te saldrán siempre jugosas.

♦ **MARINADAS** Consigue más sabor macerando las carnes con cítricos, especias, yogur, miel, vino o vinagre. Después, usa estos aliños también para glasear durante el horneado.





CARNES BLANCAS

PECHUGA DE POLLO ASADA CON CERVEZA NEGRA

INGREDIENTES

II 6I ⌚ 45 MIN

- 4 pechugas de pollo
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de comino
- 330 ml de cerveza negra
- 400 g de cebollitas perla
- 2 ramitas de romero
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra

Pela las cebollitas, ponlas en una cazuela, cúbre las con aceite y confítalas a fuego bajo unos 30 minutos, hasta que estén bien tiernas; retira y resérvalas en el aceite.

Limpia las pechugas de grasa y posibles huesecillos y condiméntalas con una pizca de sal y de pimienta, el orégano y el comino.

Calienta 2 cucharadas de aceite en una cazuela con tapa y dora las pechugas por todos lados. Pásalas a una fuente de horno, añade la cerveza y 1 ramita de romero lavada y ásalas unos 20 minutos en el horno precalentado a 180°, mojándolas de vez en cuando con la salsa; dales la vuelta y ásalas otros 10-15 minutos, hasta que estén tiernas, jugosas y doradas.

Escurre las cebollitas, saltéalas en una sartén caliente hasta dorarlas y sírvelas con las pechugas fileteadas y su salsa, espolvoreadas con la otra ramita de romero lavada y picada.

VARIACIONES MUY RICAS



CON CEBOLLA Y PATATAS

Sustituye las cebollitas por dos cebollas dulces cortadas en juliana y ásalas junto con las pechugas; si quieres una salsa fina, tritúralas con los jugos del asado.

Pela unas patatas, hazlas bolitas con una cucharita sacabolos y fríelas en aceite caliente hasta dorarlas. Sírvelas con el pollo y la salsa.





CARNES BLANCAS

POLLO ASADO CON LIMÓN Y TOMATITOS

INGREDIENTES

|| 41 🕒 50 MIN

- 1 pollo limpio cortado para asar
- 3 limones
- 8 ajos
- ½ vaso de vino blanco
- 1 hoja de laurel
- 200 g de tomates cherry de rama
- 1 manzana verde
- 1 manzana roja
- 100 g de harina
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta


Precalienta el horno a 180°.

Limpia el pollo con papel de cocina, retirando los posibles restos de grasa y plumas. Salpiméntalo y colócalo en la bandeja untada con aceite. Añade los ajos lavados y ligeramente chafados. Lava los limones, córtalos en rodajas y agrégalos junto con el laurel.

Asa 40 minutos, regando todo con el vino blanco durante la cocción. A falta de 15 minutos para que el pollo esté listo, añade los tomatitos cherry, previamente lavados y sin separarlos de la rama.

Lava y seca las manzanas, pártelas por la mitad, retira el corazón y córtalas en gajos finos. Pásalos por harina, sacudiendo el exceso, fríelos en abundante aceite caliente durante 1-2 minutos, hasta que se doren, y déjalos escurrir sobre papel absorbente. Sirve el pollo con las chips de manzanas.





DALE MÁS COLOR
COMBINANDO LOS
CHIPS DE MANZANA
CON VEGETALES,
COMO EL BONIATO,
LA REMOLACHA
O LA ZANAHORIA



CARNES BLANCAS

LOMO DE CERDO AL BRANDY CON HORTALIZAS

INGREDIENTES

|| 4 | 🕒 1H15MIN

- 1 lomo de cerdo de 1,5 kg, en un trozo
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 2 puerros
- 1 tallo de apio
- 2 ajos
- 1 tomate bien maduro
- 2 patatas
- 1 hoja de laurel
- Orégano
- Pimentón dulce
- 1 copa de brandy
- Manteca de cerdo o mantequilla
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Ata el lomo, salpiméntalo y dóralo por todos lados en una cazuela con un poco de aceite y un poco de manteca de cerdo o mantequilla. Cuando haya adquirido un color bien dorado, retíralo y reserva. Precalienta el horno a 200°.

Elabora un sofrito en la misma cazuela con las cebollas, los ajos, las zanahorias, los puerros y el apio, todo pelado y picado bien fino. Parte el tomate por la mitad y pásalo por un rallador de agujeros grandes; agrégalo a la cazuela con las verduras sofritas, remueve y rehoga todo unos minutos.

Pasa la carne y las verduras a una fuente refractaria amplia y añade un poco de orégano, la hoja de laurel lavada y 1 cucharadita de pimentón. Riega con la mitad del brandy, agrega un poco de agua y tápalo con papel de hornear. Ásalo durante 30 minutos, dale la vuelta al lomo y ásalo otros 30 minutos más.

Retira el lomo y las verduras, raspa el fondo de la fuente con el brandy restante y pasa los jugos a un cazo; cuece unos minutos hasta que espese y reduzca. Sirve el lomo cortado en rodajas, cúbrelo con la salsa y las verduras y acompáñalo con las patatas cocidas con piel y cortadas en rodajas.



**VERDURAS EN
MIREPOIX**

LAS VERDURAS DEBEN
CORTARSE, PRIMERO,
EN BASTONES MUY
FINOS Y, LUEGO, EN
DADITOS





CONEJO ASADO CON PATATAS Y CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

🕒 4 | 🕒 1H20 MIN + REPOSO

- 1 conejo troceado
- 1 vaso de vino blanco
- 4 patatas medianas
- 300 g de champiñones
- 1 cebolla
- 1 limón
- 4 ajos
- Hierbas provenzales
- 2 hojas de laurel
- Aceite de oliva
- Sal

Lava el conejo, sécalo, sazónalo y déjalo macerar con el vino blanco, el zumo del limón exprimido y las hierbas provenzales durante al menos 1 hora.

Pela las patatas, lávalas y córtalas en rodajas gruesas. Pela la cebolla y córtala en plumas finas. Limpia los champiñones, corta el tallo y lávalos sin dejarlos en remojo para que no pierdan sabor; saltéalos durante unos 5 minutos en una sartén con 2 cucharadas de aceite de oliva.

Dispón las patatas, la cebolla, los ajos pelados y machacados y las hojas de laurel lavadas en una bandeja de horno y sazona todo. Añade el conejo con el jugo de la maceración y ásallo en el horno precalentado a 180° durante unos 40 minutos. Agrega los champiñones, hornea 10 minutos más.

Disuelve un poco de agua en el fondo de la fuente y con una espátula despega y rasca para extraer los jugos que hayan quedado pegados en el fondo. Añade la salsa por encima del conejo y sirve.



Marinar el conejo antes de asarlo es un buen método para que no quede duro, especialmente si no es de granja.





CARNE ROJA

Los asados más vistosos

CON UNA GRAN VARIEDAD DE CORTES, LAS PIEZAS
MÁS GRANDES SON LAS MEJORES PARA EL HORNO

El grupo de las carnes rojas lo forman el vacuno, el buey, el caballo y toda la caza. Su color revela el alto contenido en hierro y, también, son carnes con algo más de grasa, lo que unido al gran tamaño de las piezas más populares la hacen ideal para asar en el horno. La carne picada también da mucho juego.

◆ **CORTES ENTEROS** La cocción prolongada a una temperatura media es la mejor para lograr asados jugosos y tiernos. Usa piezas enteras para evitar que se resequen y déjalas reposar antes de filetear.

◆ **MARCAR ANTES DE ASAR** Aprovecha mientras se precalienta el horno para atemperar la carne y dorarla en la sartén. Así, conservará mejor los jugos y tendrá un exterior más caramelizado.



REDONDO ASADO CON PERAS

INGREDIENTES

12 | 1H 20 MIN

- 2 redondos de ternera (de 800 g cada uno)
- 3 zanahorias
- 500 g de cebollitas
- 2 tomates
- 2 puerros
- 1 vasito de anís
- 1 vasito de vino blanco
- 8 peras conferencia medianas
- 60 g de mantequilla
- Perejil fresco
- Aceite
- Sal
- Pimienta

Precalienta el horno a 160°. Limpia la carne de restos de grasa, salpiméntala y átalala con hilo de cocina, tal como se indica en la imagen inferior. Raspa las zanahorias, limpia los puerros y lava los tomates. Trocea todo. Después, coloca la carne y las verduras en una fuente refractaria, riega con un poco de aceite y hornea durante 25 minutos.

Deja las cebollitas en remojo con agua caliente unos minutos para que la piel empiece a despegarse; escúrrelas y pégalas. Incorporalas al asado, vierte el vino y prosigue la cocción durante 25 minutos más. Pela las peras, retírales el corazón y pártelas en gajos. Ponlas en un cazo con la mantequilla cortada en cubos y el anís y cuece las peras a fuego lento unos 15 minutos.

Sube la temperatura del horno a 220° y hornea 2 o 3 minutos más. Retira y deja reposar la carne fuera del horno. Reserva las cebollitas y tritura la verdura con el jugo de cocción. Sirve el asado con las peras, las cebollitas y la salsa, espolvoreado con el perejil lavado y picado.



Para bridar, ata el hilo en un extremo y ve haciendo lazadas a lo ancho. Al llegar al otro extremo, pasa el hilo por debajo y por encima y anuda bien.





CARNE ROJA

MEDALLONES DE TERNERA MECHADOS AL VINO

INGREDIENTES

16 | 1H30MIN

- 1,2 kg de carne de ternera en un trozo
- 40 g de tocino
- 1 taza de harina
- 3 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 tallo de apio
- 1 hoja de laurel
- 2 ajos
- 1,5 vaso de vino tinto
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Tomillo
- Sal
- Pimienta

Corta el tocino en tiras de unos 5 cm de largo y 1 cm de grosor. Inserta las tiras en una aguja de mechar e introdúcelas en la carne; brídala con hilo de cocina, salpiméntala y enharínala ligeramente. Limpia el apio, la zanahoria y la cebolla y córtalos en daditos. Pela y pica el ajo. Precalienta el horno a 200°.

Calienta el aceite y la mantequilla en una cazuela e introduce la carne, las verduras, el ajo y el laurel. Dora la carne de forma uniforme dándole la vuelta varias veces, vierte un tercio del vino y deja que se evapore.

Pasa la carne a una fuente refractaria con todas las verduras y los jugos de la cazuela. Vierte el vino restante por encima y asa en el horno durante 30 minutos, echando un poco más de vino si el líquido se evapora; dale la vuelta a la carne y vuelve a hornear 30 minutos más.

Retira la carne acabada la cocción y deja que repose unos minutos, córtala en lonchas y colócalas en una fuente. Pasa las verduras y el líquido de la cocción por el pasapurés y sírvelos junto con la carne, espolvoreada con tomillo.



MÁS IDEAS PARA
MECHAR LA CARNE

PUEDES UTILIZAR
TIRAS DE BEICON
O VERDURAS, FILETES
DE ANCHOA Y PASAS
U OREJONES





CARNE ROJA

TARTA DE ALBÓNDIGAS Y PATATAS CON QUESO

INGREDIENTES

II 61 ⌚ 55 MIN

- 300 g de carne de ternera picada
- 300 g de carne de cerdo picada
- 3 patatas medianas
- 1 cebolla
- 350 ml de salsa besamel
- 100 g de queso emmental rallado
- 100 g de queso cheddar
- Unas ramitas de perejil
- 1 ramita de romero
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal
- Pimienta

Lava las patatas y, sin pelarlas, cuécelas 25-30 minutos en agua hirviendo con sal, escúrrelas y deja que se entibien. Pela y pica finamente la cebolla. Pica también el perejil y mézclalo con la cebolla y los 2 tipos de carne picada. Salpimienta, forma 10-12 albóndigas y resévalas en la nevera.

Precalienta el horno a 180°. Pela y corta las patatas en rodajas una vez se hayan enfriado. Unta un molde redondo con la mantequilla derretida y cubre la base con una capa de rodajas de patata. Añade las albóndigas y completa con más rodajas de patata, colocándolas en vertical, alrededor de las albóndigas. Vierte por encima la besamel, espolvorea con el queso rallado y reparte el cheddar cortado en dados pequeños.

Hornea la tarta durante unos 25-30 minutos, cambia la posición del horno a grill y gratina unos 5 minutos o hasta que el queso esté fundido y muy dorado. Sírvela caliente, espolvoreada con un poco de romero lavado picado.



MÁS COLORIDA
PUEDES COMBINAR
LA PATATA CON
CALABAZA O BONIATO
COCIDOS O HACER LA
TARTA CON PATATA
MORADA





CARNE ROJA

ROSBIF EN HOJALDRE CON TOMATITOS

INGREDIENTES

181 1 HORA

- 1 pieza de 2 kg aprox. de cadera de buey
- 1 lámina de masa de hojaldre rectangular
- 300 g de tomates cherry
- 300 g de cebollitas tipo platillo
- 1 manojo de albahaca
- 1 copita de vino de Jerez dulce
- 1 copita de vinagre de Módena
- 1 cucharada de azúcar
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 yema de huevo
- Sal
- Pimienta



Precalienta el horno a 180°. Unta la carne con aceite, salpiméntala y ásalala durante 15 minutos. Riégala con el vino de Jerez y vuelve a hornearla 15 minutos y deja que se enfríe fuera del horno para que termine de soltar sus jugos.

Pela las cebollitas y dóralas a fuego suave en una sartén con aceite durante 10 minutos. Añade el vinagre y el azúcar y reduce a fuego suave hasta que queden bien caramelizadas. Saltea los tomatitos en otra sartén con aceite durante 5 minutos. Lava las hojas de albahaca, reserva algunas enteras para decorar, pícalas finamente y espolvoréalas sobre la carne.

Extiende el hojaldre y corta unas tiras finas para decorar. Envuelve la carne con el resto de la masa, dejando los bordes debajo, y adórnalo con las tiras reservadas. Pinta toda la superficie con la yema de huevo batida con 1 cucharada de agua y hornea durante 20 minutos. Presenta el rosbif en una bandeja junto con los jugos de cocción, los tomatitos y las cebollitas. Decora con las hojas de albahaca reservadas y sirve.



Truco. Puedes mezclar la yema de huevo con un poco de cúrcuma en polvo para conseguir que el hojaldre tenga un color dorado más intenso después de horneado.



CORDERO CON VINO DULCE Y PATATITAS

INGREDIENTES

II 4 I ⌚ 1H20 MIN

- 2 paletillas de cordero
- 8 dientes de ajo
- 16 patatitas de guarnición
- 2 copas de vino dulce tipo moscatel
- Romero
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

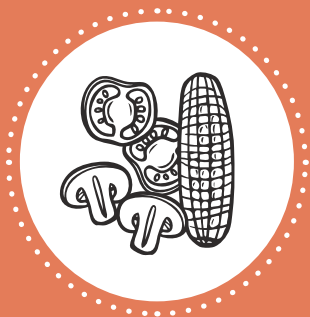
Marca las paletillas con un par de cortes atravesando el hueso, pero sin llegar a separarlas totalmente. Ponlas en una fuente refractaria, salpimiéntalas y unta toda la superficie bien con aceite de oliva; añade unas ramitas de romero lavado y picado y los ajos enteros y sin pelar y deja macerar, tapado con papel film, en la nevera durante toda la noche.

Coloca el cordero en una fuente refractaria e introdúcela en el horno precalentado a 180° durante 30 minutos. Rocíalo con el vino dulce y asa de nuevo durante 1 hora. Mientras tanto, pela las patatitas, hiérvelas 15 minutos en agua salada, enfríalas y péralas cuando no quemen; añádelas a la fuente del cordero y asa 15 minutos más. Para que la carne se dore mejor, puedes darle la vuelta a las paletillas y subir la temperatura a 200° en los últimos 5 minutos de horneado.



Para que quede bien jugoso puedes añadir caldo de carne o de verduras a la fuente e ir rociando las paletillas con sus jugos durante toda la cocción.





VERDURAS

Al horno ofrecen su mejor versión

COCINADAS AL HORNO, LAS VERDURAS Y HORTALIZAS REVELAN SU LADO MÁS SABROSO

El horno hace magia con el mundo vegetal. Durante el asado se liberan sus azúcares naturales, concentrando sabores más complejos con aromas penetrantes. Anímate a hornear cualquier verdura y no solo las más típicas. Disfrutarás de texturas doradas y crujientes por fuera, pero jugosas y tiernas por dentro, con el mínimo de grasa.

- ♦ **COMBÍNALAS BIEN** No todas tardan lo mismo. Mezcla variedades similares o ásalas en bandejas separadas. Las que tienen almidón, como las patatas, necesitan más tiempo.
- ♦ **EL CORTE ADECUADO** Dependiendo de la receta, una opción es pelarlas y trocearlas primero o puedes usarlas enteras para un interior más jugoso. En cualquier caso, píntalas antes con aceite de oliva y aderézalas al gusto con hierbas o especias.





BARQUITAS DE BERENJENA Y PISTO AL GRATÉN

INGREDIENTES

11 41 45 MIN

- 2 berenjenas pequeñas
- 1 calabacín
- ½ pimiento rojo
- 2 pimientos verdes
- 3 tomates
- 1 cebolla
- 40 g de queso rallado
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Precalienta el horno a 200°. Despunta las berenjenas, lávalas, sécalas y córtalas por la mitad a lo largo. Con la punta de un cuchillo, realiza unos cortes en la pulpa dibujando una cuadrícula, sin llegar hasta la piel. Engrasa ligeramente con aceite de oliva el fondo de una fuente refractaria. Añade las berenjenas y ásalas 20 minutos; retira y reserva.

Limpia el pimiento retirando el tallo, las semillas y los filamentos interiores. Despunta el calabacín. Lava y seca ambos y córtalos en daditos. Lava y corta los tomates por la mitad y rállalos. Pela y pica finamente la cebolla. Calienta 1 cucharada de aceite en una sartén. Rehoga la cebolla 3 o 4 minutos, hasta que esté transparente. Agrega los pimientos y saltéalos 5 minutos. Incorpora el calabacín y el tomate, baja el fuego y rehoga 15 minutos.

Vacía las berenjenas, pica la pulpa y añádela al sofrito. Mezcla, salpimienta y aparta del fuego. Rellena las barcas con el pisto, espolvorea con el queso y gratina 5 minutos, hasta que se funda.

CON SABOR MARINERO



ASÍ RESULTA MÁS FÁCIL

Incorpora al sofrito, al final de la cocción, 150 g de atún en conserva escurrido y la misma cantidad de gambas cocidas, peladas y troceadas. Aparte, haz una besamel con 300 ml de leche, 30 g de mantequilla y 20 g de harina. Rellena las berenjenas con el sofrito, cubre con la besamel y gratina 5 minutos.





PATATAS RELLENAS CON TOMATE, QUESO Y FIAMBRE DE PAVO

INGREDIENTES

II 4 I ⌚ 60 MIN

- 8 patatas medianas
- 4 tomates
- 4 lonchas de fiambre de pechuga de pavo
- 4 lonchas de queso tierno
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de romero
- 1 ramita de tomillo
- 1 cucharadita de orégano
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Precalienta el horno a 200°. Lava bien las patatas y córtalas en láminas finas, pero sin llegar hasta el final, como si hicieras un acordeón. Lava los tomates y córtalos en rodajas muy finas.

Coloca una rodaja de tomate entre cada lámina de patata y también trocitos de lonchas de queso y porciones de fiambre de pavo, alternándolos. Pela y pica los ajos. Lava y seca el tomillo y el romero y pica las hojas.

Coloca las patatas rellenas en una fuente refractaria. Salpiméntalas, riégalas con el aceite y espolvoréalas con las hierbas y el ajo. Hornea durante 45 minutos, vigilando que no se quemen, y sirve enseguida.



El truco. Para cortar la patata con mayor precisión, sin separar las rodajas, colócala entre dos palillos chinos.







ALCACHOFAS AL HORNO

INGREDIENTES

11 41 ⌚ 25 MIN

- 12 alcachofas
- 4 cucharadas de pan rallado
- 2 dientes de ajo
- 1 limón
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 2 ramitas de perejil
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal

Limpia las alcachofas, córtales el tallo y las puntas, retira las hojas exteriores y la fibra central. Lávalas, córtalas por la mitad a lo largo y cuécelas en agua con sal y un chorrito de limón unos 15 minutos, hasta que estén tiernas. Escúrrelas y colócalas en una fuente de horno separadas entre sí y con el corte hacia arriba.

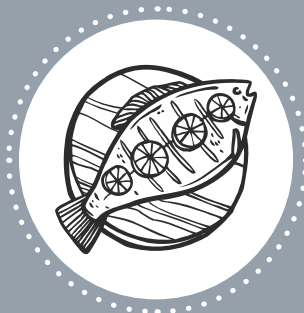
Pela los ajos y pícalos. Lava el perejil, sécalo y pícalo también. Mézclalos con el pan rallado y el pimentón y cubre las alcachofas con esta mezcla, presionando suavemente. Riega las alcachofas con un hilo de aceite y gratínalas, bajo el grill del horno, hasta que se doren, vigilando que no se quemen. Sírvelas enseguida.



El truco. Puedes sustituir el pan rallado por la misma cantidad de queso rallado (emmental, manchego, cheddar...).







PESCADO

Fácil, saludable y siempre jugoso

SI CALCULAS EL TIEMPO DE HORNEADO, EL PESCADO
TE QUEDARÁ HECHO Y BIEN JUGOSO.

El pescado es mucho más delicado que la carne: si nos pasamos de cocción quedará seco y sin sabor. Evita complicaciones asándolo al horno, es la técnica más cómoda para conservar su jugosidad con poca grasa. ¿El secreto? Controlar los tiempos de asado según la especie y el tamaño.

♦ **ENTERO** Los pescados grandes se asan mejor de una pieza, eviscerados pero conservando la piel y la cabeza. Usa una temperatura media, pues necesitarán más tiempo, para evitar que se resequen. Comprueba el punto tirando ligeramente de la cola: si sale fácilmente, estará listo.

♦ **EN PIEZAS** Lomos, filetes, medallones... Se hacen en pocos minutos, sobre todo si son pescados blancos. Colócalos sobre una cama de verduras ya cocinada para darle más sabor.





PESCADO

BACALAO CON JAMÓN CRUJIENTE Y SALSA DE MIEL

INGREDIENTES

II 41 ⌚ 35 MIN

- 600 g de bacalao fresco en filetes gruesos
- 4 patatas
- 150 g de lonchas de jamón curado
- Miel
- 1 cucharadita de mostaza
- Vinagre blanco
- Pimienta
- Tomillo
- Aceite de oliva
- Sal

Precalienta el horno a 220°. Pela las patatas, lávalas, córtalas en rodajas finas y colócalas extendidas en la placa o una fuente refractaria. Salpiméntalas, riégalas con un hilo de aceite y ásalas 15 minutos.

Limpia el bacalao retirándole los restos de piel y espinas. Sécalo con papel de cocina y córtalo en lingotes gruesos; sazónalos y envuelve cada uno en 1 loncha de jamón. Añade estos paquetitos a la placa con las patatas, espolvorea con tomillo lavado y picado y prosigue la cocción 8 minutos.

Mezcla 1 cucharada de aceite con 1 de miel, otra de vinagre y la mostaza y bate hasta lograr una salsa emulsionada. Reparte las patatas en los platos y coloca encima los paquetitos de pescado. Riega con la salsa, decora con una ramita de tomillo lavado y sirve enseguida.





MÁS SABROSO
ANTES DE ENVOLVERLO
CON EL JAMÓN, UNTA EL
BACALAO CON PESTO
VERDE O ROJO, SALSA
ROMESCO O PATÉ DE
ACEITUNAS



PESCADO

MERLUZA EN PAPILOTE CON SETAS Y PIMIENTOS

INGREDIENTES

|| 41  35 MIN

- 600 g de lomos de merluza
- 4 dientes de ajo
- 100 g de setas de temporada o congeladas
- 1 tarro de pimientos del piquillo
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Limpia las setas, sécalas con papel de cocina y trocea las más grandes. Escurre los pimientos de su líquido de conservación y córtalos en tiras finas. Pela y pica 1 diente de ajo. Sofríelo en una sartén con 2 cucharadas de aceite. Agrega las setas y los pimientos, salpimienta y saltea todo un par de minutos.

Limpia el pescado, sécalo con papel de cocina, salpiméntalo y córtalo en 4 porciones iguales. Precalienta el horno a 200°.

Corta 4 cuadrados grandes de papel sulfurizado, reparte en ellos las setas y los pimientos y dispón encima el pescado. Cierra los papillotes doblando los bordes hacia dentro. Hornéalos durante unos 18 minutos y retíralos, sin abrirlos todavía.

Pela los ajos restantes, córtalos en láminas y fríelos en 3 cucharadas de aceite hasta que estén dorados. Abre los paquetes y distribuye la merluza en 4 platos, con las setas y los pimientos. Riega con el jugo de la cocción, decora con las láminas de ajo y sirve enseguida.



SI TE GUSTA EL
PICANTE,

AÑADE UNA GUINDILLA
PICADA AL SALTEADO
DE VERDURAS O
FRÍE LOS AJOS CON UN
PAR DE CAYENAS





PESCADO

SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE NARANJA Y LIMÓN

INGREDIENTES

⌚ 41 ⌚ 25 MIN

- 4 rodajas de salmón
- 3 naranjas
- 1 limón
- 2 cebolletas
- 1 ramita de perejil
- Sal
- Aceite de oliva
- Pimienta

Lava los cítricos, sécalos y ralla la cáscara del limón y de 1 naranja, sacando tiras finitas, sin llegar a la parte blanca porque amarga. Pela el resto de las naranjas, separa los gajos y retira la pielecilla fina que los recubre. Exprime el limón. Limpia las cebolletas, lávalas junto con el perejil y seca y pica ambos. Precalienta el horno a 200°.

Mezcla los gajos de las naranjas en un cuenco con las dos ralladuras, el zumo de limón, 1 cucharada de aceite, el perejil y la cebolleta. Salpimenta, remueve bien y deja reposar un poco. Limpia las rodajas de salmón y sécalas con papel de cocina. Ásalas en una plancha engrasada con unas gotas de aceite durante 1 minuto por cada lado, lo justo para sellarlas y que se doren por fuera.

Pon las rodajas en una fuente refractaria, añade las naranjas con sus jugos de maceración y hornea unos 5 minutos o hasta que el salmón esté en su punto, con la carne jugosa. Sirve enseguida.



Truco. Puedes combinar el limón con lima y los gajos de naranja con otros de pomelo o mandarina, le darás un sabor estupendo.

