

# Pescados con arte II

Pesca responsable en tu cocina



## Pescados con Arte II

ASOCIACIÓN COLUMBARES

16/11/2019

Aula de Cultura Gastronómica  
Mercado de Verónicas - Murcia



### FICHA TÉCNICA

<b>NOMBRE DEL PLATO:</b>	<b>ESPETÓN EN PAPILOTE</b>	PAX: 8
<b>INGREDIENTES:</b> Espetón limpio en lomos Cebolla Judías verdes Zanahorias Pimiento rojo Pimiento amarillo Pimiento verde Champiñones pequeños Aceite de oliva Sal y pimienta negra Papel vegetal o de horno	<b>CANTIDADES:</b> 8 raciones 1 ud 20 uds 4 uds 1 ud 1 ud 1 ud 750 gr Al gusto Al gusto 1 hoja por persona	<b>ESTACIONALIDAD:</b> Utilizar pescado de temporada.  <b>PUNTOS CRÍTICOS:</b> Hay que cerrar muy bien los paquetitos de papel porque si se abren, no harán su función.
<b>ELABORACIÓN:</b> 1) En una sartén salteamos la cebolla, las judías y la zanahoria, todo ello cortado en tiras finas, con un poco de aceite y sal. 2) Después, añadir los champiñones laminados. Rehogar muy poco. 3) Limpiar de espinas el pescado, y cortarlo en trozos de ración. 4) Cortar cuadrados de papel vegetal y untarlos por la parte interior con un poco de aceite, ayudándonos de una brocha de silicona. 5) Colocar sobre el papel las verduritas salteadas y sobre éstas el pescado (crudo) y salpimentar. 6) Cerrar el papillote de papel MUY BIEN y hornear en el horno precalentado a 200º C unos 10 minutos o hasta que se inflen los paquetitos. 7) Servir muy caliente el paquetito, acompañado con las verduras.		
<b>OBSERVACIONES:</b>	<b>MATERIAL NECESARIO:</b> Sartén	

# Pescados con arte II

Pesca responsable en tu cocina



TIEMPO DE ELABORACIÓN:  
30 minutos de preparación  
10 minutos en el horno

Puntilla y tabla  
Brocha de silicona  
Papel de horno o vegetal  
Horno  
Tijeras de cocina  
Pinzas de desespinar pescado



El Obrador de Delia-Talleres de Cocinoterapia

[Delia Torrano Ruiz-Funes](#)



@cocinoterapeuta

[www.cocinoterapia.es](http://www.cocinoterapia.es)



cocinoterapia

600595988