

Necesita
papel
de aluminio

Papillote de SALMÓN

Preparación:

- Corte el lomo del salmón en 3 raciones, salpimiéntelos y reserve.
- Pele y corte la cebolla, el calabacín, el puerro y el hinojo en rodajas. Reserve.
- Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Corto**, ajustando 10 minutos en el temporizador. Poche toda la verdura (calabacín, puerro, cebolla e hinojo) por separado durante 2 minutos aproximadamente cada una con la **tapa abierta**.
- Cuando queden 2 minutos para finalizar el programa, eche el salmón en la olla y dore con la piel hacia arriba con la **tapa abierta**.
- Corte 3 trozos de papel de aluminio, úntelos con aceite de oliva y coloque, sobre cada uno, una ración de salmón, repartiendo la verdura por encima. Ponga también una rodaja de limón encima de cada uno y un ramillete de eneldo.
- Cierre los papillotes y dóblelos por los lados. Debe quedar amplio y muy bien cerrado.
- Seleccione el programa **Al Vapor** y la opción **Corto**. Eche 100 ml de agua dentro de la olla del AutoCook y coloque la parte inferior del accesorio de cocción al vapor. Ponga los 3 paquetes dentro, **cierre la tapa** y pulse el botón de **Inicio**.
- Cuando suene la señal, abra la tapa, saque el cestillo, abra cada papillote teniendo cuidado con el vapor y sirva.

Ingredientes:



350 g de lomo de salmón



1 puerro



1 tallo de hinojo



10 g de eneldo fresco



1 calabacín



1 limón



1 cebolla



Aceite de oliva



Pimienta y sal

Consejo de Bosch:

Queda bien acompañado de patata cocida salteada con mantequilla o arroz blanco. El tiempo de cocción puede variar dependiendo del grosor del lomo del salmón. Además, puede reemplazar el eneldo fresco por eneldo seco.

RACIONES: 3

Programa: Al Vapor corto

Calorías por ración: 401 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 20 min.

AutoCook Pro - 2 0 min.