

Bacalao con verduras en papillote

Esta receta de **Bacalao con verduras en papillote** es ideal para personas que desean perder peso o simplemente llevar la mejor de las dietas. Los papillotes son una opción fantástica para guisar al horno carnes o pescados, ya que su elaboración además de ser muy sencilla permite consumir platos bajísimos en calorías combinados con todo tipo de verduras al dente. En esta ocasión lo hemos hecho con bacalao, un pescado de toda la vida con proteínas de la mejor calidad, acompañado de judías verdes, zanahorias y calabaza. Una receta sobresaliente en nutrición y calorías para cuidar nuestro cuerpo de la mejor forma.

Ingredientes

- 4 lomos de bacalao fresco
- 2 zanahorias
- 300 g de judías verdes
- 150 g de calabaza
- 2 dientes de ajo
- 2 ramitas de perejil
- 4 cucharadas de sésamo negro
- 2 hojas de papel de horno
- Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Preparación del Bacalao con verduras

En un bol ponemos las judías cortadas en juliana finita, la zanahoria raspada en láminas y la calabaza cortada en dados. A continuación agregamos los ajos, 1 ramita de perejil, sal y un chorrito de aceite. Lo mezclamos todo muy bien y lo dejamos reposar 30 minutos.

Después limpiamos el bacalao de espinas pero le dejamos la piel.

Hacemos dos paquetes con los papeles del horno, tal como se ve en la foto, en los que repartimos las verduras y encima colocamos los lomititos de bacalao. Los cerramos muy bien y lo horneamos en el horno precalentado durante 15 minutos. Por último pasado ese tiempo lo sacamos del horno y lo dejamos reposar unos 5 minutos. Entonces ya estará listo para comer. Lo más recomendable es consumirlo recién hecho.

Si te gustan los papillotes, te recomendamos nuestro Papillote de salmón con verduras, es delicioso y combina otras verduritas.