

## Papillote de dorada con hinojo y calabacín

Papillote de dorada

**Papillote de dorada.** Los papillotes al horno son ideales para perder peso y comer sano. Lo mejor es poner en el papillote pescado o carne con verduras, las combinaciones posibles son muchas y totalmente adaptables al gusto de cada uno. Además podemos agregarles nuestras especias preferidas y darle al pescado o a la carne un sabor delicioso. En este sentido os recomendamos también nuestro [Papillote de pollo especiado](#),] que tiene un sabor increíble y resulta muy original.

Por su parte la dorada es un pescado muy versátil en la cocina, bajo en grasas saturadas y alto en proteínas de una calidad excelente, perfecto para tener unos músculos fuertes y un consumo adecuado de grasas. Esperamos que os guste este papillote tan delicioso.

**NOTA: Los ingredientes que ponemos a continuación son por persona y papillote. Para que lo tengáis en cuenta según los papillotes que vayáis a preparar.**

Ingredientes

1 dorada cortada en dos lomos

1/2 calabacín

1 bulbo de hinojo

3 ciruelas pasas

Pimientas rosa, de Jamaica y negra en grano (al gusto)

Aceite de Oliva virgen extra

Sal (al gusto)

Papel para hornear

Preparación del Papillote de dorada

Una vez que tengamos nuestras doradas cortadas en lomos, que nos habrán preparado en la pescadería, las salpimentamos a nuestro gusto y reservamos.

Colocamos nuestro papel para hornear y ponemos un lomo de la dorada, encima las rodajas de calabacín y de hinojo, además de las ciruelas cortadas también en rodajitas. Después, agregamos nuestra variedad de pimientas en grano y ponemos el otro lomo de dorada. Lo rociamos todo con un chorrillo de aceite de oliva y cerramos el papillote que ya estará listo para hornear.

Con el horno precalentado, horneamos nuestros papillotes a 200° durante 20 minutos. Y servimos recién hecho. ¡Riquísimo!

NOTA: Aunque en la foto la dorada aparezca sin piel, en el momento de hornear sí la llevaba, es mejor quitarla después de hornear.