

**Campanya per una  
alimentació saludable  
i conscient!**

[www.sitges.cat/menjarsaludable](http://www.sitges.cat/menjarsaludable)

RECEPTES SAL UDABLES



## Peix en papillota amb verduretes

Dificultat: fàcil

Temps de preparació: 30 min



Sense gluten



Sense lactosa



## Campanya per una alimentació saludable i conscient!

[www.sitges.cat/menjarsaludable](http://www.sitges.cat/menjarsaludable)

Ingredients (per a 4 persones)	Elaboració	El truc del xef
<ul style="list-style-type: none"><li>• Paper d'alumini ecològic</li><li>• Filet de peix d'uns 200 g</li><li>• Sal i pebre blanc</li><li>• Oli d'oliva verge extra (OOVE)</li><li>• Suc de 1/2 llimona</li><li>• 1 Porro</li><li>• 2 patates mitjanes</li><li>• 2 pastanagues</li><li>• 1 bulb petit d'arrel de fonoll</li></ul>	<p><b>Pas 1.</b> Demaneu a la peixateria que ens netegin i filetegin el peix.</p> <p><b>Pas 2.</b> Estireu el paper. Afegiu un raig d'OOVE al centre del paper d'alumini. Pelar les patates, tallar-les a làmines molt primes i col·locar-les a sobre de l'oli, remuntant-les una mica.</p> <p><b>Pas 3.</b> Saleu el filet de peix i estireu-lo a sobre de les patates, amb la pell a sota.</p> <p><b>Pas 4.</b> Talleu la part blanca del porro en juliana, reservant la part verda per a altres elaboracions (brous, etc.). Talleu les pastanagues en juliana i barrejar amb els porros.</p> <p><b>Pas 5.</b> Renteu i talleu a làmines primes el bulb de fonoll, afegiu a la resta de verdures i salar el conjunt.</p> <p><b>Pas 6.</b> Col·loqueu un grapat de verdures a sobre del peix i afegiu pebre blanc, suc de llimona i un raig d'oli OVE.</p> <p><b>Pas 7.</b> Tanqueu tot el conjunt amb el paper, de forma que quedi hermètic. És important que quedi totalment tancat, per tal de saber quan la cocció estarà completada, ja que el paper s'inflarà i la cocció serà perfecta, sense perdre aromes.</p>	<p>Els peixos aptes per a aquesta papillota serien qualsevol d'escata o també bròtoles, maires i fins i tot llucets.</p> <p>El que és important, és que tinguin mida de ració, tenint en compte que, un cop el peix estigui net d'espines, considerem una ració, un filet d'uns 200 g.</p>

## **Campanya per una alimentació saludable i conscient!**

[www.sitges.cat/menjarsaludable](http://www.sitges.cat/menjarsaludable)

### **Consell nutricional**

La papillota és un mètode de cocció que respecta el producte i permet que aquest mantingui les seves característiques organolèptiques (aroma, sabor, textura...) i també respecta les seves propietats nutricionals. A més a més, és molt pràctic, ja que, en poc temps, podem tenir llest un plat equilibrat i saludable. És una molt bona opció per a sopars d'última hora.

Recull de receptes en el marc de la campanya informativa sobre menjar saludable

impulsada per l'Ajuntament de Sitges.



Ajuntament de Sitges