

CABALLA EN PAPILOTE CON VERDURAS



INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

- 4 caballas en lomos, limpias de piel y espinas.
- 1 manojo de espárragos verdes.
- 2 zanahorias.
- 150 gr. de setas.
- 1 diente de ajo.
- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal.



PREPARACIÓN

Cortar las zanahorias y las setas en tiras y trocear los espárragos verdes.

Picar un ajo y echarlo en la sartén con un chorrito de aceite de oliva.

Saltear las verduras cortadas en este aceite.

Colocar las verduras en el fondo de una fuente para hornear. Colocar encima los lomos de caballa sazonados y untados con aceite.

Tapar la bandeja con papel de aluminio y cocinar unos 10 minutos en el horno precalentado a 220°C.

Servir los lomos sobre la cama de verduras.

(También se puede envolver cada caballa en papel de horno o de aluminio haciendo el papillote individual).