

Salmonetes con milhojas

Publicada por:

[imprimir](#)



• 30'

• 30'

• 4



Comentario nutricional

Existen dos especies de salmonete, de roca y de fango. Los meses de temporada de este pescado son octubre, noviembre y diciembre.

Modo express

1. Descame los salmonetes y separe los lomos de la espina. Corte las patatas y los tomates en rodajas finas. Pele y corte la cebolla en juliana y pique muy fino el perejil.
2. En un bol, mezcle 2 cucharadas de aceite con la patata, la cebolla y una pizca de sal. Forme en el molde capas alternas de patata y tomate.
3. Disponga los lomos de salmonete salpimentados sobre las verduras y meta el molde en la cubeta.
4. Programe el menú Horno 30 minutos a 180°. Espere a que esté tibio para desmoldar y servir.