

RecetaKA

PAPILLOTE DE SALMÓN CON TERIYAKI

Ingredientes para 4 personas: 4 lomos de salmón sin espinas / 1 puerro / 2 zanahorias / un trozo de jengibre fresco / 4 cucharadas de salsa teriyaki / 4 cucharadas de oporto / 4 estrellas de anís / 1 cucharada de aceite de girasol o de sésamo / pimienta negra molida



Elaboración

1. Precalentar el horno a 180 grados. Picar en juliana las zanahorias, los puerros y el jengibre.
2. Saltear las zanahorias, los puerros y el jengibre en una sartén
3. Dividir las verduras en cuatro partes iguales. Preparar cuatro pliegos de papel de aluminio de unos 30 por 40 centímetros.
4. Sobre el papel de aluminio hacer una camita con las verduras, colocamos el salmón salpimentado y lo cubrimos con el resto de verduras.
5. Echamos en cada paquete una cucharada de salsa teriyaki y el oporto, así como una estrella de anís. Cerrar el papillote y horneamos durante 10 minutos.

*Nota: Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres **supervisen, ayuden y se diviertan** cocinando con los niños*