

## Recetas Salmón

# Ensalada de salmón y aguacate

Rinde 2 porciones

El ajonjolí le agrega cierto gusto a nuez a este platillo ligero y muy saludable. Los germinados le dan un toque crujiente. Se puede ocupar ajonjolí negro para hacerla más vistosa.

### Ingredientes:

- 1 (250g) filete de salmón sin piel
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 2 cucharadas de ajonjolí
- 3 cucharadas de aceite de ajonjolí tostado
- 1 cucharada de vinagre de champaña
- 2 tazas de arúgula baby
- 1 taza de germinados verdes (de preferencia de rábano pero se puede ocupar otro germinado)
- 1 taza de rábano rojo en rebanadas delgadas
- 1 aguacate, pelado, sin semillas y en rebanadas delgadas

### Preparación:

1. Precalienta una parrilla antiadherente a fuego medio-alto.
2. Sazonar el salmón con sal y pimienta al gusto, y luego espolvoréale el ajonjolí y presiona las semillas sobre el filete para que se adhieran.
3. Coloca el salmón en la parrilla y cocínalo 10 minutos, dándole vuelta sólo una vez, hasta que quedé sellado. Saca del fuego y deja enfriar un poco.
4. Combina el aceite de ajonjolí y el vinagre en un tazón pequeño. Sazonar con sal y pimienta al gusto, y revuelve para incorporar los ingredientes.
5. Mezcla la arugula, los germinados y el rábano en un tazón. Rocíale suficiente aderezo de aceite de ajonjolí para recubrir ligeramente los ingredientes. Revuelve bien.
6. Coloca porciones iguales de la mezcla verde sobre cada uno de los dos platos. Troza el salmón y pon partes iguales del filete sobre la verdura. Adorna con rebanadas de aguacate y rocía el resto del aderezo sobre el salmón y aguacate. Sirve al momento

*Análisis nutrimental por porción (2 platos): 512 Kcal, 13g Carbohidratos, 8g Fibra, 27g Proteína, 42g Grasa, 686mg Sodio, 1g Azúcar.*



## Salmón horneado con mantequilla y almendras

Rinde 4 porciones

Se puede decorar con pimienta triturada, pues le da cierto equilibrio a la grasa del pescado y la salsa.

### Ingredientes:

- 1 filete de salmón (600g) con piel
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 6 cucharadas de mantequilla sin sal
- $\frac{3}{4}$  de taza de almendras en rebanadas
- 1 cucharada de jugo de limón recién exprimido
- 2 cucharadas de cebollín fresco picado
- Pimienta negra triturada, como decoración opcional



### Preparación:

1. Precalienta el horno a 250°C.
2. Sazona el salmón con sal y pimienta al gusto. Aparta para después.
3. Coloca la mantequilla y las almendras en una bandeja pequeña en el horno precalentado. Una vez que la mantequilla se derrita, agrega el salmón con la piel hacia arriba.
4. Hornéalo durante 5 minutos, luego voltéalo y hornéalo otros 3 minutos, hasta que empiecen a desprenderse los trozos de carne del salmón. (Puedes probar metiendo la punta de un cuchillo afilado a la carne para ver si se separa con facilidad).
5. Saca la bandeja del horno y traslada el salmón a un platón. Agrega el jugo de limón y el cebollín al "jugo" contenido en la bandeja, y de inmediato viértelo sobre el salmón. Espolvoréale pimienta negra triturada, si lo deseas, y sirve.

*Análisis nutricional por porción: 602 Kcal, 5g Carbohidratos, 3g Fibra, 42g Proteína, 46g Grasa, 377mg Sodio, 1g Azúcar.*



## Recetas Salmón

# Salmón en caldo de chile

Rinde 4 porciones

Ligero para cualquier época del año.

### Ingredientes:

- 2 tazas de jugo de almeja embotellada
- 1 chile verde pequeño, desvenado y picado
- 2 cucharaditas de pasta de anchoas
- 1 cucharadita de pasta de tahini
- 1 cucharadita de limón recién exprimido
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 4 filetes de salmón (150g) con piel
- 1 cucharadita de aceite de almendra
- Sal al gusto
- 2 floretes muy pequeños de brócoli
- 1 cucharada de cebollín fresco
- 1 cucharada de ajonjolí negro, opcional

### Preparación:

1. Precalienta el horno a 190°C.
2. Combina el jugo de almeja, la pasta de anchoas, el tahini, el jugo de limón y el jengibre en una sartén mediana a fuego medio. Tapa y deja que hierva ligeramente.
3. Cuece a fuego lento durante 5 minutos, sólo para permitir que los sabores se mezclen. Destapa y apaga la estufa, pero no quites la sartén de encima.
4. Untáale aceite al salmón y sazónalo con sal al gusto. Coloca el filete con la piel hacia abajo en una cacerola a fuego alto. Sella durante 4 minutos, hasta que la piel quede crujiente y el salmón empiece a cocerse.
5. Voltea el filete y translada la cacerola al horno precalentado. Hornea hasta que la carne se desprenda con facilidad con un tenedor.
6. Mientras el pescado se hornea, agrega el brócoli al caldo y cuece a fuego medio unos 3 minutos, hasta que quede crujiente, pero sin descolorarse.
7. Vierte cantidades iguales de caldo con brócoli en cuatro tazones soperos poco profundos. Saca el salmón del horno y usa una espátula para colocar un filete al centro de cada tazón. Espolvoréale cebollín y ajonjolí y sirve.

*Análisis nutricional por porción: 237 Kcal, 3g Carbohidratos, 1g Fibra, 36g Proteína, 8g Grasa, 681mg Sodio, 1g Azúcar.*



## Recetas Salmón

# Hamburguesas de salmón con salsa tártara

Rinde 4 porciones

Estas hamburguesas son un poco más interesantes que las croquetas de salmón. La salsa tártara no es indispensable, pero le da un ligero toque agrio que complementa el sabor del salmón.

### Ingredientes:

- 400g de Salmón fresco picado
- 1 yema de huevo grande
- ¼ taza de pimienta roja o amarillo finamente picado
- ¼ taza de harina de almendra
- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- 1 cucharada de cebollín fresco picado
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- ½ taza de salsa tártara

### Preparación:

1. Precalienta y aceita el asador o calienta la parrilla para estufa a fuego medio-alto.
2. Combina el salmón, la yema, el pimienta, la harina de almendra, la mostaza, y el cebollín en un tazón grande. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Con las manos incorpora los ingredientes y forma cuatro hamburguesas de igual tamaño.
3. Con ayuda de una brocha de repostería, unta mantequilla clarificada en ambos lados de las hamburguesas. Colócalas en el asador (o la parrilla) y ásalas durante 4 minutos. Dale la vuelta y ásalas otros 5 minutos, hasta que queden bien cocidas. Sácalas del fuego y sírvelas con salsa tártara a un costado.

*Análisis nutricional por porción (incluye 2 cucharadas de salsa tártara): 284 Kcal, 5g Carbohidratos, 1g Fibra, 25g Proteína, 18g Grasa, 481mg Sodio, 1g Azúcar.*



## Recetas Salmón

### Salsa tártara a las hierbas

Rinde 1 taza aproximadamente

#### Ingredientes:

- 3 aceitunas verdes
- 1 chalote picado
- 1 yema de huevo duro
- ¼ de taza de pepinillos cornichón
- 1 cucharadita de alcaparras picadas
- 1 cucharadita de perejil de hoja plana fresco, picado
- 1 cucharadita de cebollín fresco picado
- 1 cucharadita de eneldo fresco picado
- ½ taza de mayonesa
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

#### Preparación:

1. Mezcla las aceitunas, el chalote, la yema de huevo, los pepinillos, las alcaparras, el perejil, el cebollín y eneldo en el procesador de alimentos con cuchilla metálica. Procesa los ingredientes, encendiendo y apagando el aparato

