

Recetas de Pescados

Salmón ahumado

(2porc.)

INGREDIENTES:

- 2 tazas de espinaca
- 1 endibia o ¼ apio picado
- 2 tallos de cebolla picado
- 125 grs. De salmón ahumado en tiras
- Una cucharada de aceitunas picadas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Pimienta
- 1 cucharada de jugo de limón



PREPARACIÓN:

1. Mezcle las espinacas, el apio y los rabos de cebolla, coloque el salmón cortado en tiras en la parte de arriba, las aceitunas y pimienta.
2. Agregue el aceite de oliva y jugo de limón al servir.





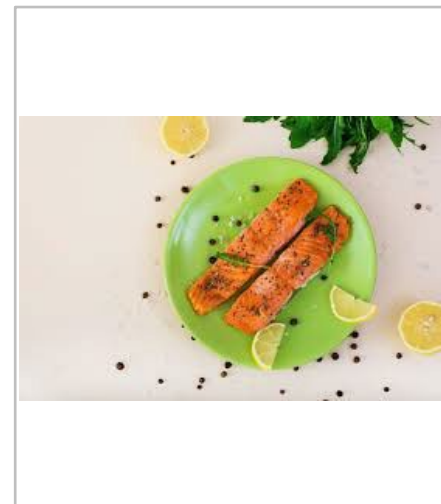
Recetas de Pescados

Salmón con Salsa de Jengibre y limón con té verde

(2porc.)

INGREDIENTES:

- Aceite de oliva
- 2 filetes de salmón de 226 gramos
- 2 cucharadita. De té verde
- 1 cucharadita de ajonjolí
- ½ cucharadita de polvo de ajo
- ½ cucharadita de cebolla seca
- Pimienta negra
- 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 2 tomates picados
- 1 manzana sin centro y rebanada
- 2 rabos de cebolla picado
- El jugo de 1 limón
- 1 cucharada de jengibre pelado y picado o 1 cucharadita si es en polvo



PREPARACIÓN:

1. En una cacerola, se pone el aceite de oliva. Se calienta. Aparte se enjuaga el salmón, secando con toalla de papel.
2. Se marina en salsa de soya, a que cubra el salmón. En otro recipiente se agrega el contenido del sobre de té verde, las semillas de ajonjolí, la albahaca, cebolla y pimienta.
3. Se saca el salmón de la salsa soya, se pone en la otra mezcla oprimiendo el filete para que se peguen las especies, se coloca el salmón en la cacerola con aceite de oliva, cocinando 12 minutos o hasta que el centro del salmón se ponga rosa.
4. Para la salsa: Coloque los tomates, la manzana y los rabos en una palangana y se agrega el jugo del limón y el jengibre mezclando bien. Coloque la mitad de la salsa junto al salmón.





Recetas Salmón

Salmón en caldo de chile

Rinde 4 porciones

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

Ligero para cualquier época del año.



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.





Recetas Salmón

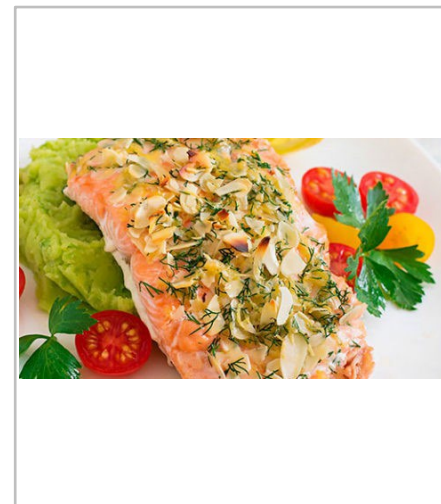
Salmón horneado con mantequilla y almendras

Rinde 4 porciones

INGREDIENTES:

- 1 filete de salmón (600g) con piel
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 6 cucharadas de mantequilla sin sal
- ¾ 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

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



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 cebollin al "jugo" contenido en la bandeja, y de inmediato viértelo sobre el salmón. Espolvoréale pimienta negra triturada, si lo deseas, y sirve.





Recetas Salmón

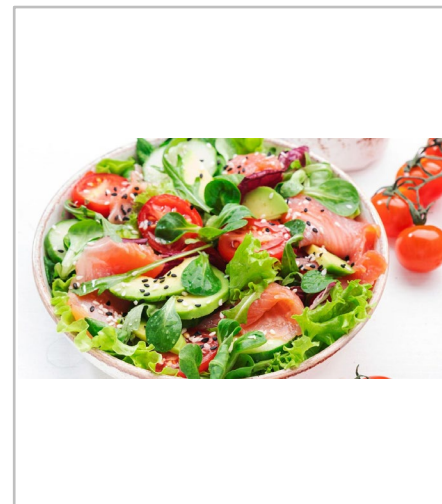
Ensalada de salmón y aguacate

Rinde 2 porciones

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

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.



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

