

Guisantes con salm3n

Descripci3n

Esta receta es de Â«cosecha propiaÂ». Tengo otra de **guisantes con sepia**, pero 3sta me la di3 una amiga.

En la pescader3a os preparan el salm3n en filetes y sin piel. Ya sab3is que la podeis hacer con otro pescado, el que mas os guste.

Los guisantes de esta receta son frescos, por lo que se cuecen pronto. Pod3is utilizar los que mas os gusten: frescos, congelados e incluso cocidos de lata.



Ingredientes: (para cuatro personas).

- * 400 gr de salm3n, en filete y sin piel.
- * 500 gr de guisantes, aproximadamente.
- * 1/2 cebolla peque1a.
- * 1 puerro.
- * 1 porreta. Podemos prescindir de ella.
- * 1 diente de ajo.
- * 1 ramita peque1a de apio.
- * 2 cucharadas soperas de tomate frito. Es para dar color al guiso, si os parece poco ponedle mas.
- * 1 vaso y 1/2 de liquido de cocci3n de los guisantes.
- * Sal, agua, aceite de oliva, perejil.

Preparaci3n:

Desgranamos los guisantes, los lavamos y reservamos. Lavamos, troceamos el salm3n en tacos no muy grandes, sazonomos y reservamos. Limpiamos las verduras, las troceamos finamente y por separado y reservamos.

En una olla rápida vertemos agua y los guisantes limpios, sazonomos y tapamos la olla. Ponemos al fuego y una vez que hierva los **tenemos solamente 5 minutos**. Cuando podamos abrir la olla, escurrimos en un escurridor los guisantes y guardamos el agua de cocción.



En otra olla baja y ancha echamos aceite de oliva y pochamos el ajo y la cebolla picaditos.





Cuando empiecen a dorar añadimos la porreta, el puerro, el perejil y el apio. Removemos y mezclamos.

Cuando este todo pochado echamos las dos cucharadas de tomate frito, (es sobre todo para dar color al guiso), removemos y ponemos también los guisantes.

default watermark



Mezclamos todo durante unos minutos e incorporamos el salmón, rehogamos un poco, con cuidado de que no se nos deshaga el pescado y vertemos sobre el guiso el vaso y 1/2 de líquido de cocido de los guisantes.





Removemos despacio, rectificamos de sal, y una vez cocido el salmÃ³n, que se hace en un periquete, tendremos listo nuestro guiso.

Consejo: Como siempre os digoÂ¿!.. el guiso necesita reposo.

CategorÃa

1. Pescados y mariscos
2. Verduras hortalizas y legumbres

Fecha de creaciÃ³n

mayo 13, 2015

Autor

admin