



Salm3n al lim3n

Descripci3n



Esta receta me la ha pasado una compa±era del gimnasio, Â¡no todo va a ser hacer ejercicio!

En la pescaderÃa me han limpiado el salm3n: en filetes y sin piel. DespuÃ©s yo en casa lo he troceado a mi gusto.

Ingredientes: **(Para cuatro personas).**

- 800 gr de salm3n fresco, en filetes y sin piel.
- 1/2 cebolla mediana.
- 1 yogur natural. Puede ser desnatado.

- Zumo de 1 limón y ralladura.
- 1 vasito pequeño de agua.
- 1 hoja de laurel.
- Tomillo triturado, perejil picado, 1 ramita pequeña de eneldo (opcional), sal, pimienta y aceite de oliva.

Preparación:

Los lomos de salmón los lavamos, troceamos a nuestro gusto, salpimentamos y reservamos.



Lavamos y troceamos la cebolla. Reservamos.

Lavamos el limón, sacamos la ralladura y el zumo. Reservamos.



En una cazuela baja y ancha vertemos un chorro de aceite de oliva, calentamos en el fuego y echamos la cebolla troceada finamente, que se poche (sin quemarse).



Añadimos las hierbas aromáticas, el agua, el zumo de limón y la ralladura. Removemos y mezclamos bien, dejamos unos minutos a fuego lento e incorporamos el yogur, removemos bien para que se integre. Dejamos un par de minutos que se vaya haciendo la salsa.



default watermark

LlegÃ³ el momento de echar el salmÃ³n en tacos, movemos la olla en vaivÃ©n, que la salsa vaya cubriendo el pescado.



Pasados unos minutos daremos la vuelta a los trozos de salm3n, con cuidado de que no se rompa, dejaremos 3-4 minutos, espolvoreamos con perejil y retiramos del fuego.

Â¡Menudo espect3culo de plato!



Consejo: Lo bueno de este plato es que lo podemos hacer con antelaci3n, le damos un calent3n antes de consumirlo.

Vis3tanos en Facebook: facebook.com/masqpostres

En la web: www.masqpostres.es

Danos tus opiniones o consultas en el correo: hola@masqpostres.es

O si quieres recibir al momento nuestras nuevas recetas, pincha en Â«Suscr3beteÂ» en el margen superior derecho de nuestro blog o en el inferior desde tu m3vil.

Categor3a

1. Pescados y mariscos

Fecha de creaci3n

febrero 13, 2017

Autor
admin

default watermark