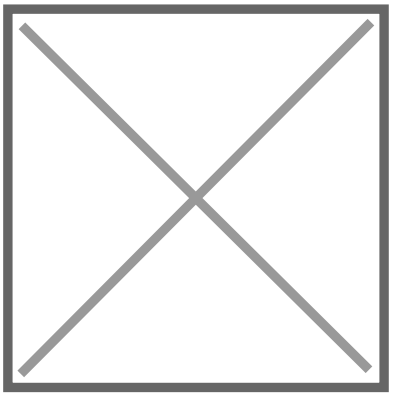


SalmÃ³n al limÃ³n

DescripciÃ³n

default watermark

salmon-al-limon-8

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

En la pescaderÃa me han limpiado el salmÃ³n: en filetes y sin piel. DespuÃ©s yo en casa lo he troceado a mi gusto.

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

- 800 gr de salmÃ³n fresco, en filetes y sin piel.
- 1/2 cebolla mediana.
- 1 yogur natural. Puede ser desnatado.
- Zumo de 1 limÃ³n y ralladura.
- 1 vasito pequeÃ±o de agua.
- 1 hoja de laurel.
- Tomillo triturado, perejil picado, 1 ramita pequeÃ±a de eneldo (opcional), sal, pimienta y aceite de oliva.

PreparaciÃ³n:

Los lomos de salmÃ³n los lavamos, troceamos a nuestro gusto, salpimentamos y reservamos.

salmon-al-limon-1

Lavamos y troceamos la cebolla. Reservamos.

Lavamos el limÃ³n, sacamos la ralladura y el zumo. Reservamos.

salmon-al-limon-2

default watermark

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).

salmon-al-limon-3

AÃ±adimos las hierbas aromÃ¡ticas, el agua, el zumo de limÃ³n 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.

salmon-al-limon-4 salmon-al-limon-5

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

default watermark

salmon-al-limon-6

Pasados unos minutos daremos la vuelta a los trozos de salmÃ³n, con cuidado de que no se rompa, dejaremos 3-4 minutos, espolvoreamos con perejil y retiramos del fuego.

Â¡Menudo espectÃ¡culo de plato!

salmon-al-limon-9

> **Consejo:** Lo bueno de este plato es que lo podemos hacer con antelaciÃ³n, le damos un calentÃ³n antes de consumirlo.

VisÃtanos 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«SuscrÃbeteÂ» en el margen superior derecho de nuestro blog o en el inferior desde tu mÃ³vil.

CategorÃa

1. Pescados y mariscos

Fecha de creaciÃ³n
febrero 13, 2017
Autor
admin

default watermark