

1. Energía por la mañana... El desayuno... ese gran momento del día que nos hace empezar de otra manera, con mucha energía. Se trata de un alimento rico en proteínas y grasas saludables, especialmente Omega 3. Y qué mejor que unir nuestro típico desayuno, unas deliciosas tostadas, con el alimento más rico y que más nutrientes nos aportará: El Salmón Ahumado Noruego.

## TOSTADA MULTICEREALES DE SALMÓN AHUMADO NORUEGO Y HUEVO

### Ingredientes ( 4 personas)

- 120 g de salmón ahumado noruego
- Media hogaza pequeña de pan multicereales
- 1 cucharada de harina
- 300 ml de leche
- 60 g de parmesano
- 4 huevos
- Pimienta negra de molinillo
- Hojitas de eneldo fresco
- 1 taza de canónigos; sal y aceite de oliva



### Preparación

- En una olla caliente echamos un buen chorro de aceite y la harina, una vez dorada la harina agregamos poco a poco la leche caliente y removemos hasta que quede una bechamel. Rallamos el queso por encima. Agregamos a la olla sal y un poco de pimienta de molinillo. Reservamos.
- Cocemos un huevo en una olla durante 5 minutos. Reservamos. En agua fría para cortar cocción
- Tostamos 4 rebanadas de pan.
- Sobre la tosta ponemos una base de bechamel y encima unas ramas de canónigos, algunas lonchas dobladas de salmón ahumado y en el centro el huevo. Agregamos un chorrito de aceite de oliva y decoramos con hojitas de eneldo.
- Servimos nuestra tosta en un plato. Partimos el huevo con un cuchillo hasta ver salir la yema. Y, ¡listo!

2. Para los amantes de comer rico y sano, pero fácil y rápido de preparar, os dejamos una receta que no dejará a nadie sin ganas de repetir.

## CAZUELA DE SALMÓN AHUMADO NORUEGO AL HORNO, AZAFRÁN, CALABAZA

### Ingredientes (4 personas)

- 600 g de salmón fresco noruego sin piel ni espinas en lomos
- Una espina de salmón
- 1 limón & 1 naranja
- 300 gramos de calabaza asada en cubos



- 300 ml de nata
- 1 sobre de azafrán
- 2 hojas de laurel
- 2 ramas de albahaca
- 3 cdas de nueces
- Aceite de oliva & Sal & Pimienta negra de molinillo

### Preparación

- En una olla con leche agregamos la espina de salmón noruego, azafrán, laurel, sal y pimienta. Mientras hierve durante unos 20 minutos a fuego bajo, revolvemos con cuchara de palo.
- Colamos con un colador la leche infundada en una cazuela de horno.
- En una tabla, cortamos en cubos de 5 x 5 cms aprox. el salmón. Agregamos a la cazuela.
- Agregamos también los dados de calabaza, rallamos piel de naranja, salpimentamos el salmón.
- Cortamos y ponemos media rodaja de limón al costado de cada trozo de pescado. Horneamos a fuego lento durante 10 minutos.
- Ponemos sobre la mesa y terminamos con unas hojitas de albahaca fresca.
- Aplastamos las nueces con el cuchillo. Terminamos agregando las nueces a la cazuela y agregando un chorro de aceite de oliva.

3. ¿Qué cenamos hoy? La versatilidad del Salmón Noruego es amplísima, permitiéndonos utilizar este producto exquisito en todas las horas del día y aportándonos los valores nutricionales necesarios para cuidarnos por dentro. Es un producto que no solo es delicioso, sino que dependiendo de su preparación puede ser rápido y sencillo. Y qué mejor momento del día para preparar algo rápido, sin complicarnos la vida, que durante la cena.

## SALMÓN NORUEGO EN LÁMINAS SOBRE GULAS SALTEADAS EN AJO, GUINDILLA Y CALDO CORTO DE HONGOS

### Ingredientes (4 personas)

- 250 g de salmón noruego sin piel en 1 lomo
- 1 litro de agua y  $\frac{1}{2}$  cucharada de azúcar moreno
- 100 gramos de setas deshidratadas
- 1 zanahoria



- Media rama de apio con sus hojas
- 40 ml de caldo de soja & 1 bote pequeño de huevas de salmón
- 300 gramos de gulas
- 2 dientes de ajo y un par de guindillas cayena
- Unos brotes de cilantro

### Preparación

- En una olla de cocina con agua agregamos las setas, el apio, la zanahoria pelada, soja y azúcar. Hervimos durante 15 minutos
- Colamos dejando el líquido en otra olla o cazo limpio.
- Cortamos el ajo con cuchillo en láminas y la guindilla con tijeras. En una sartén con aceite caliente freímos los ajos y la guindilla. Agregamos las gulas y cocinamos en conjunto un par de minutos.
- Cortamos el lomo de salmón noruego a modo de sashimi, es decir, en láminas de medio centímetro.
- Servimos en un plato un poco de caldo. En el centro agregamos gulas y encima de ellas algunos cortes de salmón. Terminamos poniendo por encima unos brotes de cilantro y brotes de cilantro.