

Salmón de Noruega en salsa verde

MCW

Pescados y mariscos | Principa | Cocina Española |

Tiempo de preparación: x min | 1 Ración

Ingredientes:

- 1 filete de Salmón (aproximadamente 150-200 g)
- 1 Diente de ajo
- 1/4 de Cebolla
- 1/2 taza de Caldo de pescado o agua
- 1/4 de taza de Vino blanco (opcional)
- Un puñado de hojas de perejil fresco
- 1 cucharada de Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Unas gotas de zumo de limón (opcional)

Elaboración completa:

1. Pica finamente el ajo, la cebolla y el perejil.
2. En una sartén a fuego medio, agrega el aceite de oliva y sofríe el ajo y la cebolla hasta que estén transparentes, aproximadamente 3 minutos.
3. Añade el caldo de pescado (y el vino blanco si lo estás usando). Deja que hierva un par de minutos para que se reduzca un poco.
4. Incorpora el perejil picado, y cocina a fuego lento durante 2-3 minutos. Agrega sal y pimienta al gusto. Si prefieres, puedes licuar la mezcla para obtener una salsa más suave.
5. Salpimienta el filete de salmón por ambos lados.
6. En otra sartén (o la misma si prefieres), cocina el salmón a fuego medio-alto, comenzando por el lado de la piel (si tiene) durante unos 3-4 minutos. Luego voltea y cocina 2-3 minutos más por el otro lado. El tiempo puede variar dependiendo del grosor del filete.
7. Coloca el salmón en un plato y vierte la salsa verde por encima.
8. Añade unas gotas de zumo de limón para darle un toque fresco.

De acompañamiento:

- 1.

Referencia:

