Ensalada de lechugas y hierbas con salmón



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Ensalada

Zuchini: 1 Unidad
Lechugas mixtas: 160 g
Hierbas Aromáticas: 2 cda.

Pescado

Salmón: 150 grs.
Sesamo blanco: 10 g
Sésamo negro: 10 g
Sal y Pimienta: A gusto
Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria
Semillas de Amapola: 10 g
Lino: 10 g

Varios

Aceite de jengibre: Cantidad necesaria
Reducción de vino: 2 cdas.

Vinagreta de frambuesa y vainilla

Vainilla: 1 Chauchas
Sal: A gusto
Vinagre de frambuesas: 1 cda.
Aceite De Oliva: 1 cda.

Preparación de la Receta

Pescado

- Corte el **salmón** en porciones.

- Dore las semillas de *sésamo*.
- Mezcle las semillas.
- Condimente el *salmón* con sal y pimienta y páselo por la mezcla de semillas.
- En una sartén, rociada con aceite de oliva, cocine el *salmón* por todos sus lados y reserve.
- Corte el *salmón* en rodajas.

Ensalada

- En un bowl mezcle las lechugas cortadas con las manos y las hierbas aromáticas.
- Corte el zuchini con una mandolina en láminas finas.
- Arme bouquet con los zuchinis, colocando dentro de cada lámina algunas hojas de *lechuga*, enrolle, corte la base y reserve.

Vinagreta de frambuesa y vainilla

- Corte al medio la *chaucha* de vainilla y retire las semillas.
- En un bowl coloque las semillas de vainilla, agregue el *vinagre* de frambuesa, mezcle y añada el aceite de oliva y la sal
- Reserve.

Presentación

- En un plato coloque, los bouquets de zuchini, rociados con la vinagreta de frambuesa y vainilla y aceite de *jengibre*, agregue el *salmón* en costra de semillas y rocíe con la reducción de vino tinto.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/ensalada-de-lechugas-y-hierbas-con-salmon