Filete de salmón dorado con especias

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Aceite de perejil

Ajo: 1 Diente
Aceite De Oliva: 100 cc
Perejil: 30 g

Puerros estofados

Vino Blanco: 100 cc
Aceitunas verdes descarozadas: 100 g
Sal y Pimienta: A gusto
Aceite De Oliva: 50 cc
Ajo: 2 Dientes
Puerros: 300 g
Caldo De Ave: 100 cc

Puré de habas

Habas: 500 g
Aceite De Oliva: 50 cc
Jengibre: 5 g
Sal y Pimienta: A gusto
Caldo De Ave: 200 cc

Salmón

Cochayuyo (Algas marinas secas): 50 g
Jugo de Limón: A gusto
Semillas de sésamo: 30 g
Aceite De Oliva: 40 cc
Paprika: 5 g
Ajo: 40 Dientes
Sal y Pimienta: A gusto
Filete de salmón: 700 g

Preparación de la Receta

Puerros estofados

- Corte los puerros en tiras gruesas.
- Corte las aceitunas en cuartos.
- Pele el *ajo*
- En una sartén caliente con aceite de oliva dore el *ajo* con las aceitunas.
- Incorpore los puerros y deje sudar.
- Agregue el vino, el caldo, sal, pimienta y deje reducir sobre fuego bajo.

Puré de habas

- En una *cacerola* con abundante agua salada en ebullición blanquee las *habas* durante 5 minutos.
- Escurra las *habas* y retire la piel que las recubre.
- Pele y ralle el *jengibre*
- En una *cacerola* caliente el caldo.
- Incorpore las *habas* peladas, el *jengibre*, sal, pimienta y deje cocinar hasta que el líquido se reduzca.
- Agregue el aceite de oliva y procese hasta reducirlas a puré.

Salmón

- Retire la piel y las espinas del **salmón** y finalmente corte el **salmón** en porciones
- Disponga el *salmón* en una fuente y condimente con *jugo* de *limón*, sal y pimienta
- Procese las algas hasta reducirlas a polvo.
- Pique finamente el *ajo*.
- Tueste ligeramente las semillas de *sésamo*.
- En una fuente combine el polvo de algas, la *páprika*, las semillas de *sésamo* y el *ajo* picado.
- Pase solo una cara de las piezas de pescado por esta mezcla.
- En una sartén caliente con aceite de oliva dore las piezas de *salmón* comenzando por la cara rebozada.

Aceite de perejil

- Procese el *perejil* con el *ajo* y el aceite de oliva.

Presentación

- En el centro de un plato hondo sirva los puerros dándole volumen, a los lados sirva 2 cucharadas de puré de *habas*, sobre los puerros acomode el *salmón* y rocíe los bordes con el aceite de *perejil*.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/filete-de-salmon-dorado-con-especias