Salmón con salsa de mejillones y salteado de verduras



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Salmón

Aceite De Oliva: 3 cdas.
Salmón fresco: 4 Rodajas
Sal y Pimienta: A gusto

Salsa de mejillones

Mejillones Pelados: 200 g
Cebolla: 1 Unidad
Sal y Pimienta: A gusto
Aceite De Oliva: 3 cdas.
Crema de leche: 300 cc

Salteado de verduras

Sal: A gusto
Aceite De Oliva: 3 cdas.
Arvejas: 100 g
Agua: 1/2 Taza
Ajo: 1 Diente
Zanahoria: 1 Unidad
Jamón serrano: 100 g
Pimiento colorado: 1/2 Unidad
Zucchini amarillo: 1 Unidad
Harina: 1 cda.
Pimiento amarillo: 1/2 Unidad
Blanco de puerro: 2 Unidades
Zucchini: 1 Unidad
Aceite de girasol: 2 cdas.
Chauchas: 100 grs.

Preparación de la Receta

Salsa de mejillones

- Corte la *cebolla* en fina juliana.
- Pique los mejillones.
- En una *cacerola* caliente con aceite de oliva rehogue la *cebolla*.
- Incorpore los mejillones, la *crema* de leche y deje cocinar durante 5 minutos a fuego lento a partir del hervor.
- Condimente con sal, pimienta y pase a través de un prensa verduras.
- Caliente antes de servir.

Salteado de verduras

- Retire las semillas de los pimientos, las nervaduras, luego corte en tiras gruesas y finalmente en triángulos.
- Corte la piel de los *zucchini* en cubos regulares.
- Corte las chauchas en trozos regulares.
- Pele la *zanahoria* y luego corte en 3 partes y luego en láminas finas.
- Corte los puerros en forma de cruz desde el medio hacia atrás.
- En una *cacerola* con abundante agua salada en ebullición y aceite cocine los vegetales durante 5 a 10 minutos aproximadamente.
- Escurra muy bien las verduras y reserve.
- Pique el *ajo* y el *jamón* serrano.
- En una sartén caliente con aceite de oliva dore el *ajo* con el *jamón*.
- Agregue la *harina* y revuelva bien.
- Añada el agua y revuelva hasta que desaparezcan los grumos de la *harina*.
- Incorpore los vegetales escurridos, las arvejas y saltee unos minutos.

Salmón

- Condimente el **salmón** con sal y pimienta
- En una sartén caliente con aceite de oliva dore las rodajas de *salmón* por ambas caras.

Presentación

- En el centro de un plato sirva una *rodaja* de *salmón*, rocíe con la salsa y disponga las verduras a un lado.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/salmon-con-salsa-de-mejillones-y-salteado-de-verduras