Salmón en crocante de cous cous



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Ají molido seco: 1 cdita.
Miel: 2 cdas.
Salmón rosado: 1 Filete
Limon: ½ Unidad
Cous Cous: 200 g
Sal y Pimienta: A gusto
Aceite De Oliva: 1 cda.
Mostaza: 1 cda.

Aderezo

Yogurt Natural: 200 g
Cilantro: 1 cda.
Sal y Pimienta: A gusto
Limon: ¼ Unidad

Ensalada

Cassis: 30 g
Tomates Perita: 2 Unidades
Limón sutil: 1 Unidad
Mango: ½ Unidad
Palta: 1 Unidad
Choclo: 1 Unidad

Salsa

Vinagre de frambuesas: 30 cc
Cassis: 200 g
Echalotte: 1 Unidad
Perejil: 1 cda.
Romero: 1 cda.
Sal y Pimienta: A gusto
Limon: ¼ Unidad

Varios

Mango:

Preparación de la Receta

- Corte el **salmón** en rodajas de 4 cm de ancho.
- Caliente ligeramente la miel y mezcle con la *mostaza*.
- Ralle la cáscara de *limón* con la ayuda de un zester.
- Mezcle el cous cous con el *ají* molido, el zest de *limón*, la sal y pimienta.
- Pincele el *salmón* con esta mezcla y reboce con el cous cous.
- En una sartén con aceite de oliva dore el *salmón* por ambas caras.
- Termine la cocción en horno precalentado a 180ºC durante 5 minutos aproximadamente.

Salsa

- Procese la mitad el cassis y pase por un *tamiz*.
- Desgrane el *romero*.
- Pique el *perejil* la échalote.
- Exprima el *limón*.
- En una sartén caliente el *jugo* de cassis con el cassis entero, el *romero*, el *jugo* de *limón*, el *vinagre* el *perejil*, la *échalotte*, sal y pimienta.
- Lleve a hervor y cocine durante 4 minutos

Aderezo

- Pique el *cilantro*.
- Exprima el *limón*.
- Mezcle el *yogur* con el *jugo* de *limón*, el *cilantro*, sal y pimienta.

Ensalada

- Desgrane el *choclo* y blanquee en agua salada hirviendo durante 15 minutos.
- Corte los tomates en cubos regulares.
- Pele la *palta* y elimine el *carozo* y corte en cubos regulares.
- Corte el mango en gajos de 3 mm.
- Pele el *limón* a vivo y separe los gajos, también a vivo
- En un bowl mezcle el *choclo*, el *tomate*, la *palta*, el mango, el cassis y el *limón*.
- Condimente con un poco del aderezo.

Presentación

- En el costado de un plato sirva una porción de ensalada, decore con gajos de mango
- Al lado sirva el *salmón*, encima un poco de aderezo
- Sirva la salsa en los bordes.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/salmon-en-crocante-de-cous-cous