

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 180°C 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>