

# Salmón, papa con vainilla y puerros asados

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

Limon: 1 Unidad
Papas: 2 Unidades
Salmón: 400 grs.
Sal Marina: A gusto
Aceite De Oliva: A gusto
Almendras: 50 g
Escarola fina: 1 Planta
Puerros: 6 Tallos

Pimienta: A gusto Chaucha de vainilla: 1 Unidad

### Preparación de la Receta

- Pele las papas, quite las puntas y luego córtelas a lo largo en laminas de 1cm de espesor, empareje las laminas dando forma rectangular
- Sazónelas con sal marina y pimienta.
- Limpie bien los puerros y separe las hojas de los tallos.
- Corte el **salmón** en postas de 200 gramos cada una y sazónelo con sal y pimienta.
- Lave bien las hojas de escarola, preferentemente escoja el corazón.
- Pique groseramente las almendras tostadas.

#### **Armado**

- Cocine las papas al vapor y perfume con la chaucha de vainilla.
- En una placa acomode los tallos de *puerro*, sazónelos con sal, pimienta y aceite de oliva, cocínelos en un horno precalentado a 200°C hasta asarlos
- Terminada la cocción deseche la hoja exterior de cada tallo.
- Rocíe con aceite vegetal una sartén bien caliente y selle las postas de salmón de ambos lados.
- En un bowl coloque las hojas de escarola, sest y *jugo* de *limón* y aceite de oliva, mezcle y espolvoree con las almendras, por ultimo sazone con sal y pimienta.

#### Presentación

- Sirva en un plato dos rectángulos de papas cocidas al vapor, tallos de *puerro* y una posta de salmón
- Acompañe con la ensalada de escarola.

#### **Tips**

•

#### - Papa

- Cocida al vapor mantiene sus nutrientes
- Hervirla con cáscara compacta su almidón
- Prolonga la digestión
- Provoca mayor saciedad.

#### - Liláceas

- Cebolla de verdeo, echalotte, puerro, cebolla y ajo
- Aportan mucha fibra
- Bajo aporte calórico
- Funcionan como diurético
- Ricas en vitaminas, minerales, fósforo y magnesio
- Refuerzan el sistema inmunológico.

Consulta la receta original en https://elgourmet.com/recetas/salmon-papa-con-vainilla-y-puerros-asados