

Salmón, papa con vainilla y puerros asados

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Limon: 1 Unidad

Salmón: 400 grs.

Aceite De Oliva: A gusto

Escarola fina: 1 Planta

Pimienta: A gusto

Papas: 2 Unidades

Sal Marina: A gusto

Almendras: 50 g

Puerros: 6 Tallos

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, seste 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>