Salmón sauté sobre colchón de verduras y salsa de azafrán



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Sal y Pimienta: A gusto
Aceite De Oliva: 1 cda.
Salmón rosado: 1 Filete

Colchón de verduras

Pimiento amarillo: 1/2 Unidad
Pimiento verde: 1/2 Unidad
Sal y Pimienta: A gusto
Zucchini: 1 Unidad
Aceite De Oliva: 30 cc
Hinojo: 1 Unidad
Manteca: 30 g
Zanahoria: 1 Unidad
Pimiento colorado: 1/2 Unidad

Faisán

Avellanas: 30 g

Langostinos

Sal y Pimienta: A gusto
Manteca: 25 g
Vino blanco seco: 50 cc
Langostinos: 6 Unidades

Puré de arvejas

Arvejas: 200 g
Manteca: 3 cdas.
Crema de leche: 50 cc
Sal y Pimienta: A gusto

Salsa de azafrán

Vino Blanco: 100 cc

Harina: 50 grs.
Manteca: 50 g
Fondo claro de pescado: 200 cc
Azafrán: 2 Cápsulas
Crema de leche: 200 cc

Varios

Ciboulette picado:

Preparación de la Receta

- Desespine el filete de **salmón** y elimine la grasa
- Corte dos cotelettes de 3 cm de espesor.
- En una sartén con aceite de oliva selle el *salmón* comenzando por el lado de la piel.
- Dé vuelta el *salmón* y salpimente.

Langostinos

- Limpie los *langostinos*, separe la cabeza, pele, elimine las patas y la vena del *lomo*.
- En una sartén con aceite de oliva y *manteca* saltee los *langostinos* durante 1 minutos, délos vuelta y termine la cocción a fuego fuerte.
- Condimente con sal y pimienta.
- Deglase con el vino.
- Reserve

Colchón de verduras

- Corte los pimientos, la *zanahoria* y el *zucchini* en juliana.
- Corte el *hinojo* en emincé.
- En una sartén caliente con aceite de oliva y maneca saltee la *zanahoria*.
- Agregue los pimientos cocine unos minutos.
- Incorpore el *hinojo* y el *zucchini*.
- Condimente con sal y pimienta.

Puré de arvejas

- Blanquee las arvejas en abundante agua salada.
- Corte la cocción en agua helada.
- Cuele y procese.
- Pase por un *tamiz* de malla fina.
- En una *cacerola* caliente el puré de arvejas revolviendo constantemente.
- Agregue la *crema* de leche, la sal y la pimienta.
- Monte con la *manteca* fría.

Salsa de azafrán

- En una *cacerola* derrita la *manteca*.
- Agregue la *harina* y cocine durante 4 minutos revolviendo constantemente.
- Incorpore el fumet.
- Agregue el vino y la *crema* de leche.
- Aromatice con el **azafrán**.

Presentación

- Disponga un aro moldeador en el centro de un plato, en su interior sirva un poco del puré de arvejas, encima las verduras, retire el aro.
- Coloque el *salmón* con la piel hacia arriba sobre las verduras.
- Alrededor los *langostinos* y en los bordes la salsa.
- Espolvoree con *ciboulette* picado.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/salmon-saute-sobre-colchon-de-verduras-y-salsa-de-azafran