Terrina fría de verduras con salmón



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Salmón: 500 grs.
Sal y Pimienta: A gusto
Morrón Rojo: 1/2 Unidad
Aceite De Oliva: 1 cda.
Zanahoria: 1 Unidad
Espinaca: 1 Paquete
Zucchini: 1 Unidad
Puerro: 2 Tallos
Chauchas: 20 Unidades
Morrón Verde: 1/2 Unidad

Salsa bechamel

Aceite De Oliva: 1/2 Taza
Harina: 3 cdas.
Leche: 1 Taza
Sal y pimienta negra: A gusto

Preparación de la Receta

- Corte el *lomo* del **salmón** en láminas finas de ½ cm de espesor.
- En una sartén bien caliente con aceite de oliva selle las láminas de *salmón* de ambos lados hasta *dorar*, sazone con sal y pimienta.
- Retire las pencas y reserve solo las hojas de espinacas.
- En una olla con abundante agua caliente blanquee las hojas de *espinaca* unos segundos, retire y coloque en abundante agua helada, luego escurra.
- Retire las puntas y los laterales de las chauchas, luego corte en 2
- Corte el *zucchini* en tres partes y luego en *fetas* no muy finas.
- Retire las puntas de la *zanahoria* y pele, luego corte del mismo modo que el *zucchini*.
- Corte solo la parte blanca de los puerros y del mismo modo que la *zanahoria*.
- Retire las nervaduras de ambos morrones y corte en tiras de 1cm.
- Cocine en la misma agua de las espinacas, las chauchas junto con el *zucchini*, la *zanahoria*, el *puerro* deshojado y los morrones, durante 15 minutos
- Retire y reserve unos minutos en agua helada, luego escurra.

Salsa bechamel

- Coloque en una olla el aceite de oliva y lleve a fuego, una vez caliente añada la *harina* y bata, una vez espesa agregue la leche y sazone con sal y pimienta, mezcle continuamente hasta espesar.
- Una vez que rompa el hervor retire.

Armado

- Forre la terrina con las hojas de *espinaca* luego una capa de zucchinis, encima la *zanahoria*, salsa bechamel, una capa de *salmón*, chauchas, salsa nuevamente, *salmón*, *morrón* rojo, *puerro*, *morrón* verde y cubra con las hojas de *espinaca*
- Deje reposar durante 5 horas aproximadamente.
- Desmolde la terrina y corte en porciones.

Presentación

- Sirva las porciones en una fuente.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/terrina-fria-de-verduras-con-salmon