

ESPINACAS A LA CREMA CON SALMÓN

6 raciones

35 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado azul · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
447 kcal	39 g
Grasas	Carbohidratos
28 g	11 g
Fibra	Sal
11 g	1.7 g

Ingredientes


- 1000 g de espinacas
- 900 g de salmón
- 30 g de aceite de oliva
- 500 g de leche desnatada
- 20 g de harina
- Sal
- Nuez moscada
- Pimienta molida
- 4 dientes de ajo
- 100 g de queso rallado light

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Precalienta el horno a 180 °C.
- 2** Pela y pica el ajo.
- 3** Calienta el aceite en una sartén y dora ligeramente el ajo.
- 4** Incorpora las espinacas (si eran congeladas, bien escurridas) y saltea unos 5 minutos, removiendo, hasta que pierdan el exceso de agua.
- 5** Añade la harina y mezcla bien.
- 6** Agrega sal, pimienta y nuez moscada.
- 7** Vierte la leche poco a poco, removiendo hasta obtener una crema ligera; retira del fuego.
- 8** En una fuente, extiende la mitad de las espinacas, coloca el salmón y cubre con el resto; espolvorea queso rallado.
- 9** Hornea hasta que el queso se dore; sirve caliente.

THERMOMIX

- 1** Pon el aceite y el ajo; sofríe. **5 min / Varoma / vel 3,5**
- 2** Agrega las espinacas escurridas y la sal. **5 min / Varoma / vel **
- 3** Añade la harina y rehoga. **1 min / 100 °C / vel 2,5**
- 4** Incorpora la leche, la nuez moscada y la pimienta. **7 min / 100 °C / vel 1,5**
- 5** Pasa a una fuente: una capa de espinacas, el salmón encima y cubre con el resto.
- 6** Cubre con queso rallado y hornea hasta dorar.

Consejos

- Escurre muy bien las espinacas (especialmente si son congeladas) antes de saltearlas para que la crema quede ligera y no aguada. :contentReference[oaicite:1]{index=1}
- Dora el ajo solo “ligeramente”: si se quema, amarga y tapa el sabor suave del conjunto. :contentReference[oaicite:2]{index=2}
- Añade la leche poco a poco y remueve sin pausa: así se liga la crema con la harina y queda homogénea. :contentReference[oaicite:3]{index=3}
- Para un gratinado más uniforme, reparte el queso rallado light en una capa fina y hornea hasta dorar, sin pasarte de tiempo. :contentReference[oaicite:4]{index=4}
- Deja reposar 3-5 minutos al salir del horno: el corte queda más limpio y la crema se asienta mejor.