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

# Preparación paso a paso

**TRADICIONAL**

1. Precalienta el horno a 180 ºC.
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 ºC / vel 2,5**
4. Incorpora la leche, la nuez moscada y la pimienta. **7 min / 100 ºC / 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.
- Dora el ajo solo “ligeramente”: si se quema, amarga y tapa el sabor suave del conjunto.
- Añade la leche poco a poco y remueve sin pausa: así se liga la crema con la harina y queda homogénea.
- Para un gratinado más uniforme, reparte el queso rallado light en una capa fina y hornea hasta dorar, sin pasarte de tiempo.
- Deja reposar 3–5 minutos al salir del horno: el corte queda más limpio y la crema se asienta mejor.