

# SALMÓN MARINADO CON ESPÁRRAGOS VERDES

4 raciones

20 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado azul · Segundos platos



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>343 kcal</b>	<b>32 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>24 g</b>	<b>2 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>3 g</b>	<b>1.2 g</b>

## Ingredientes

- 600 g de salmón en filetes de un dedo de grosor
- 600 g de espárragos verdes
- 20 g de aceite de oliva
- 50 g de caldo de pescado
- Perejil seco
- Pimienta molido
- Sal
- Ajo molido
- Pimentón dulce

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Mezcla en un bol el caldo con las especias.
- 2** Unta los filetes de salmón y deja marinar al menos 2 horas en la nevera.
- 3** Calienta la plancha y cocina el salmón 7 minutos por un lado.
- 4** Da la vuelta y cocina otros 7 minutos, hasta que se despegue bien.
- 5** Pon a hervir una olla con agua y sal; prepara otra con agua fría.
- 6** Lava los espárragos y corta la parte dura.
- 7** Escalda los espárragos 3 minutos desde que el agua hierve, pásalos al agua fría para cortar la cocción y escurre.
- 8** Marca los espárragos en la plancha caliente con el aceite y sirve junto al salmón.

## THERMOMIX

- 1** Respeta el tiempo de marinado (mínimo 2 horas): mejora el sabor y ayuda a que el salmón quede más aromático.
- 2** Si los espárragos son gruesos, alarga ligeramente el blanqueado y pásalos al agua fría para mantener el color vivo.
- 3** Para que el salmón no se pegue, calienta bien la plancha y no lo muevas hasta que se despegue solo.
- 4** Ajusta el punto: si los filetes son más finos, reduce el tiempo por lado; si son más gruesos, súbelo con cuidado para no resecar.
- 5** Variación sin cambiar ingredientes: prueba distintas especias sazonadoras para pescado (más cítricas, más picantes o más herbales).