SALMÓN MARINADO CON ESPÁRRAGOS VERDES

4 raciones **20 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado azul · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
343 kcal	**32 g**
Grasas	**Carbohidratos**
24 g	**2 g**
Fibra	**Sal**
3 g	**1.2 g**

Ingredientes

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

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.