SALMÓN MARINADO

4 raciones **20 min** **Muy fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Pescado azul · Segundos platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
278 kcal	**28 g**
Grasas	**Carbohidratos**
18 g	**1 g**
Fibra	**Sal**
1 g	**1.2 g**

Ingredientes

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

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Mezcla el caldo de pescado con las especias en un bol.
2. Pasa los filetes de salmón por el marinado y deja reposar en el bol al menos 2 horas (mejor de un día para otro).
3. Calienta la plancha a fuego medio-alto y cocina el salmón por el primer lado unos 7 minutos, hasta que se despegue con facilidad.
4. Da la vuelta con espátula y cocina unos 7 minutos más, hasta el punto deseado.

Consejos

- Respeta el reposo del marinado: la receta indica al menos 2 horas (mejor de un día para otro) para un sabor más redondo.
- Para un dorado uniforme, cocina a fuego medio-alto y no lo muevas hasta que se despegue con facilidad.
- Ajusta el punto de sal al final: el caldo de pescado ya aporta sabor.
- Si el filete es más fino que “un dedo de grosor”, reduce el tiempo de plancha para mantenerlo jugoso.