

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
- Sal
- Ajo molido
- Pimentón dulce

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.