Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Salmón noruego con salsa de pomelo y puré de patata

2 raciones 1418 kcal

Ingredientes

2 lomos de salmón noruego

SALSA

- 120gr de cebolla en brunoise
- 30gr de aove
- 20gr de brandy de Jerez
- 120gr de zumo de pomelo recién exprimido
- 30gr de agua
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de vinagre
- ½ cucharadita de sal
- 1 pellizco de pimienta molida

PURÉ

- 1kg de patatas cortadas en dados grande
- 400ml de leche de coco
- 30gr de mantequilla en trozos
- 1-2 pellizcos de nuez moscada molida

Elaboración

SALSA

1. En una sartén incorporamos el aove y la cebolla, ponemos a fuego medio unos 10-15 min, hasta que veamos que se ha caramelizado.
2. Añadimos el brandy y seguimos cocinando unos 10 min más.
3. Por último añadimos el zumo de pomelo, el agua, el azúcar, el vinagre, la sal y la pimienta, seguimos cocinando a fuego medio 10-15 min más, hasta que veamos que reduce.
4. Una vez haya reducido, trituramos hasta obtener nuestra salsa.

PURÉ

5. En una cacerola ponemos la patata y la leche de coco a fuego medio-alto durante 20-25 min (hasta que la patata esté tierna).
6. Añadimos la mantequilla, la nuez moscada y batimos o trituramos hasta obtener el puré.

SALMÓN

7. En una sartén a fuego medio alto, cocinamos el salmón con una pizca de sal, poniéndolo primero por la parte de la piel para sellar bien.

MONTAJE

8. Servimos el salmón junto con el puré y le añadimos la salsa.

RECOMENDACIONES

Importante que el salmón sea noruego

POR RACIÓN	46 g Proteínas	89 g Grasas	111 g Hidratos	12 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya