Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Skrei noruego con salsa de almendras

4 raciones · 359 kcal

Ingredientes

- **4** Lomos de Skrei Noruego
- Aove

SALSA

- **200gr** de cebolla en brunoise
- **2 dientes** de ajo en brunoise
- **2** - 3 ramitas de perejil fresco picado
- **30gr** de almendras crudas sin piel
- **30gr** de aove
- **30gr** de vino blanco
- **150gr** de agua
- **2** - 3 pellizcos de hebras de azafrán
- **1 cucharadita** de sal
- **1** pellizco de pimienta molida
- **1 hoja** de laurel seca
- **30gr** de pan frito
- **1 cucharada** de almendras laminadas tostadas

Elaboración

1. En una sartén incorporamos el aove, la cebolla, el ajo, perejil, las almendras crudas y sofreímos a fuego medio unos 15 min.
2. Añadimos el vino, y seguimos cocinando 5 min. más. Incorporamos el agua, el azafrán, la sal, la pimienta, la hoja de laurel y cocinamos a fuego medio durante 15 min.
3. Mientras tanto vamos haciendo los lomos de Skrei Noruego en una sartén con un chorrito de aove a baja temperatura tapando con una tapadera.
4. Retiramos la hoja de laurel una vez pasado el tiempo, trituramos hasta obtener una salsa homogénea, y emplatamos.
5. Colocamos la salsa de almendras como base y nuestro Skrei Noruego encima, decoramos con las almendras laminadas.

POR RACIÓN	35 g Proteínas	19 g Grasas	11 g Hidratos	2,1 g Fibra

Hecho con CookNest