El Chefxu



PLATOS PRINCIPALES

Salmón con crema de espinacas y salsa de miel y soja

1 ración 954 kcal

Ingredientes

- Salmón
- **2 dientes** de ajo
- Un chorrazo de aceite de garrafón
- **150 gramos** de espinacas
- **100 ml** de nata para cocinar
- Una pizca de sal
- Un toque de pimienta negra
- Una cucharada de mantequilla
- Dos cucharadas de salsa de soja
- Una cucharada de miel
- Zumo de medio limón
- Unas cuantas semillas variadas

POR RACIÓN

Proteínas	52 g
Grasas	69 g
Hidratos	34 g
Fibra	4,8 g

Elaboración

1. Pon el salmón en papel de cocina y sécalo muy bien hasta que pierda toda el agua
2. Recuerda que tiene que estar descongelado y lo reservamos
3. Pica dos dientes de ajo en láminas
4. Coge una sartén y pon un chorrazo de aceite de garrafón
5. Añadimos los ajos y dejamos que salten hasta que se doren
6. Añadimos 150 gramos de espinacas
7. Una vez las espinacas hayan pasado por el rayo reductor, añadimos 100 ml de nata para cocinar
8. Añadimos una pizca de sal y un toque de pimienta negra
9. Lo removemos sin parar durante unos 2 minutos
10. Lo pasamos todo al vaso batidor
11. Tritura con la batidora de mano hasta obtener una crema
12. Reservamos la crema de espinacas

13. Volvemos a poner la sartén a fuego medio y echamos una cucharada de mantequilla, dos cucharadas de salsa de soja y una cucharada de miel
14. Añadimos el zumo de medio limón y removemos hasta que se integren
15. Apartamos un poco la salsa y metemos el salmón al zó
16. Lo sacamos del fuego
17. Ponemos una cucharada de crema en el plato y la esparcimos
18. Ponemos el salmón encima de la crema de espinacas
19. Decoramos el plato al gusto y echamos unas cuantas semillas variadas por encima

RECOMENDACIONES

Intenta que no te caigan pepitas del limón. Las semillas pueden ser de sésamo, de amapola o de las que quieras.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de El Chefxu

cooknest.app/@elchefxu · Instagram @elchefxu