Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Tataki de salmón con salsa de ciruelas

30min · 2 raciones · 695 kcal

Ingredientes

- **2 filetes** de salmón
- **1/2** vaso de soja
- Sésamo o ajonjolí

SALSA

- **1** ciruela
- **4 cucharada** de soja
- **1/4** de vaso de vino blanco

POR RACIÓN

Proteínas	**57 g**
Grasas	**37 g**
Hidratos	**27 g**
Fibra	**7,7 g**

Elaboración

1. Retirar la piel del salmón
2. Poner abundante soja en un plato hondo y marinar el salmón 20 minutos por ambos lados
3. Dentro de la nevera, solo sacar para darle la vuelta
4. Mientras, pelar y trocear la ciruela en trozos pequeños
5. Añadir la ciruela a una sartén con un poco de aceite, remover 2-3 minutos a fuego medio y añadir el vino blanco
6. Cuando empiece a consumirse, pasados 5-10 minutos, añadir la soja y dejar 5 minutos más a fuego lento
7. Retirar y batir con la batidora (espesor a vuestro gusto)
8. Sacar de la nevera y pasar el salmón por ambos lados por el sésamo
9. Pasar por una sartén con aceite, poco tiempo por ambos lados, unos 10 segundos por cada lado
10. Trocear finalmente (ni muy gordo ni muy fino, unos 2 cm)

RECOMENDACIONES

Para comerlo crudo, modo sashimi: marinar más tiempo con la soja y no hace falta marcarlo en la sartén.

Hecho con CookNest