

Salmón marinado con semillas



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 4 lomos de salmón fresco
- 1/2 vaso salsa de soja
- zumo de 1/2 limón
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 cucharada de tomillo seco
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 1/2 cucharada de curry en polvo
- 1 taza de semillas variadas (chía, sésamo, girasol...)



ELABORACIÓN

En primer lugar se marina el salmón. Se pone en un recipiente con la salsa de soja, el limón y las especias y se cubre bien con todos estos ingredientes. No es necesario añadir sal porque la salsa de soja es salada y las especias aportan mucho sabor.

Se deja marinar durante 3 horas, en el frigorífico, tapado con film)

Una vez transcurrido este tiempo (puede ser más tiempo, cuanto más tiempo se marine más sabor tendrá el salmón y más tierno quedará), se reboza en las semillas y se pasa por la plancha, unos 3 minutos por cada lado, tapando la sartén o plancha para que se haga bien por dentro si los lomos son muy gruesos.

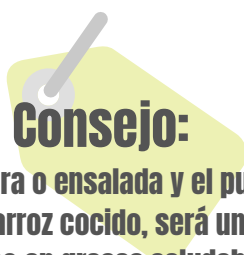
Las semillas deben quedar crujientes y bien tostadas.

Para consumirlo, lo acompañamos de unas tiras de alubia verde salteada en la plancha o cocida, con un poco de aceite de oliva virgen extra y un puré de patatas.

Se puede acompañar también de unas patatas panadera o una ensalada.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	557 kcal	211 kcal
Grasas	36.97 g	14.04 g
Hidratos	6.61 g	2.51 g
Proteínas	46.42 g	17.63 g
Fibra	1.9 g	0.72 g
Sal	4.61 g	1.75g



Consejo:

Junto a la verdura o ensalada y el puré de patata o un poco de arroz cocido, será un plato muy completo, rico en grasas saludables, fibra, hidratos de carbono y proteína de calidad.