



FILETE DE SALMÓN SOBRE PUERROS Y TOMATES

TIEMPO DE PREPARACIÓN Y COCCIÓN: 25 MINUTOS

INGREDIENTES

- 2 puerros grandes cortados en tiras, lavados y secos
- 4 tomates en rama grandes sin corazón, con una "X" marcada en la cara inferior
- 100 g de champiñones de botón
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 2 cucharadas de mantequilla
- 150 ml de caldo vegetal
- 4 filetes de salmón de ~180 g cada uno, sin piel y sin espinas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Hierbas verdes blandas (perejil, cebollino, estragón, etc.) para guarnición
- Sal y pimienta recién molida

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1. Escalda los puerros en la Cacerola iCook de 1 litro con agua hirviendo y sal durante 2-3 minutos para que se ablanden. Retíralos del agua con una espumadera y pásalos a un cuenco con agua helada.
2. Pon los tomates en el agua hirviendo durante 10-15 segundos. Retíralos con una espumadera y pásalos al cuenco con agua helada.
3. Deja enfriar los tomates antes de pelarlos, quitarles las semillas y cortarlos en dados. Limpia los champiñones, córtalos en rodajas y añádeles inmediatamente el zumo de limón.
4. Calienta la mantequilla y el caldo de verduras en la Sartén Senior iCook a fuego medio-bajo. Añade los puerros y caliéntalos por completo.
5. Sazona los filetes de salmón con sal y pimienta. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio y fríe el salmón durante 3-4 minutos por cada lado hasta que tenga un tacto firme y un aspecto opaco.
6. Añade a los puerros los tomates en dados y los champiñones en rodajas, calienta durante unos minutos y sazona al gusto. Sirve el salmón y las verduras en cuencos calientes y añade las hierbas como guarnición.