

RECETA: SALMÓN CON SALSA DE VERDURA

Ingredientes para 4 personas:

4 filetes de salmón fresco (250g es suficiente), 1 cebolla, 1 calabaza o calabacín, 2 zanahorias grandes, 1 puerro, queso fresco para untar bajo en grasa, sal y aceite de oliva (puedes usar uno en spray, - incluido el oleico- y eneldo fresco.

Preparación:

- 1) Salar ligeramente el salmón y reservar. Puedes no salarlo y solo marinarlo un poco, para evitar el exceso. Recuerda que eso dependerá de los otros alimentos que ingieras.
- 2) Picar todas las verduras e incorporarlas en una sartén a fuego no muy fuerte con un chorrito de aceite de oliva.
- 3) Sofreír con poco aceite la cebolla; cuando esté transparente, añadir la zanahoria picadita y el puerro. (Recuerda no cocer completamente los vegetales, sino mantenerlos crujientes).
- 4) Cuando la zanahoria empiece a estar más tierna, incorporar en el calabacín picado y dejar rehogar todas las verduras a fuego lento con la tapa puesta.
- 5) Cuando las verduras estén tiernas, añadir el queso cremoso, mezclar bien y retirar del fuego.
- 6) Triturar las verduras, añadiendo un poco de sal y un chorrito de aceite de oliva crudo y, si la crema queda demasiado espesa, añadir un poco de leche desnatada, hasta obtener una crema fina.
- 7) Simultáneamente, hacer a la plancha las supremas de salmón, a fuego vivo, de manera que queden doraditas por fuera y no excesivamente secas por dentro. Retirar el salmón del fuego, poner las supremas en los platos y echar la salsa de verduras por encima.
- 8) Finalmente, usar el eneldo fresco para decorar el plato y dar un toque de verdor.

Nota: puedes utilizar filete de otro pescado, pollo y adicionar champiñones o .

¿QUÉ TE APORTA ESTA RECETA?

El **aceite de oliva u oleico** contienen *grasa monoinsaturadas y polinsaturadas* que son esenciales para el desarrollo y mantenimiento del sistema, funcionan como antioxidantes y protegen la salud cardiovascular; para tomar este beneficio, es necesario consumirlas crudas (en vinagreta) o cocinarlas lo menos posible (mientras más negro el aceite menos saludable es).

El **salmón o el pescado** contienen *fósforo, zinc y proteínas completas* que son beneficiosas para ambos, al permitir la regeneración celular y la síntesis de tejidos, al igual que fortalecen el sistema inmune.