

¿QUÉ NOS APORTA ESTE PLATO?



Plato rico en grasas omega 3, además de minerales como el yodo, selenio y potasio. Cabe destacar además su contenido en vitamina D y E.





4 PERSONAS



45 MINUTOS



MEDIA

Ingredientes

- 4 lomos de salmón sin piel ni espinas
- ¼ de litro de caldo de pescado concentrado
- ¼ litro de nata líquida
- 1 copa de vino blanco 
- 1 copa de vermú seco
- 12 hebras de azafrán 
- Pimienta
- Sal 
- Mantequilla
- Verduras frescas (coles de Bruselas, puerros, zanahorias, etc) 

Para el caldo de pescado

- 700 g de espinas y cabeza de pescados (merluza, pescadilla, rape)
- 1 cebolla 
- 1 zanahoria 
- 1 ramita de apio 
- Perejil
- Laurel 

Elaboración

Para el caldo de pescado

1. Lavamos las espinas y cabezas, a las que habremos quitado los ojos y las agallas previamente. Llenamos un puchero con 1,5 l de agua fría y, cuando empiece a hervir, añadimos el pescado y las verduras cortadas y peladas, la hoja de laurel y un poco de perejil. No añadimos sal. Tapamos y dejamos cocer unos 20 minutos a fuego suave, espumando de vez en cuando.
2. En este tipo de caldo sale bastante espuma. Se pasa el caldo por un colador fino, se comprueba el punto de sal y se protege con un paño húmedo en el frigorífico, hasta su uso. Conviene dejar reposar toda una noche.

Para el salmón

1. Preparamos una fuente untando su interior con mantequilla. Espolvoreamos los lomos de salmón con la pimienta y la sal y los disponemos en la fuente. Introducimos la fuente en el horno a temperatura media, la mantenemos en el interior durante 5 minutos y la sacamos cuando los lomos aún estén jugosos. Los dejamos en la fuente.
2. Hervimos las verduras al vapor y las mantenemos aparte.
3. En un cazo o una cazuela mezclamos el caldo de pescado con el vino blanco y el vermú y lo ponemos en el fuego hasta que el líquido quede reducido a un tercio aproximadamente. Agregamos entonces la nata y el azafrán al caldo y dejamos reposar la mezcla hasta que la salsa adquiera consistencia cremosa.

Descripción nutricional

Plato muy sabroso y con un gran aporte de vitamina D. Los omega 3 del pescado azul como el salmón son ácidos grasos esenciales que el cuerpo obtiene de los alimentos, por ello es fundamental añadirlos a la dieta. Son antiinflamatorios, anticoagulantes, disminuyen el colesterol y los triglicéridos y ayudan a mantener la presión sanguínea. Esta receta es rica en estos omega 3.

Cómo combinarlo

Si queremos cuidar nuestro peso podemos servirlo como plato único o acompañarlo de una ensalada o gazpacho o crema de verduras en invierno. En cambio, si hemos realizado antes un ejercicio intenso, necesitamos un mayor aporte de energía y de hidratos de carbono y podemos acompañar con un plato de patatas amarillas al azafrán.

Nota: podemos elaborar esta receta más cardiosaludable cambiando la mantequilla por aceite de oliva virgen extra y eliminando la nata.

Elaborar la receta sin vino en caso de embarazadas y niños (a los 40 minutos de cocción todavía queda un 40 % del alcohol que hemos añadido), por lo cual el alcohol no se evapora.