

Ensalada de Espinaca con Tartas de Salmón



Sirve:

6 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
12" Chef's Gourmet Skillet
small mixing bowl
large mixing bowl

Valora: ★★☆☆☆

Contribuido por:

Chef John Lara
Chef personal del Presidente de EE.UU.

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Sirve este precioso y delicioso plato para cenar o un brunch sofisticado. Añade un pan crujiente o rollos integrales y tendrás un plato completísimo para tu familia e invitados.

Tartas de Salmón
7 gramos
de semilla de lino molina
(1
cucharada)
425 gramos
de salmón, drenado y picado
(15
onzas)
1 huevo grande
190 gramos
de pan integral rallado
(1¾
tazas)
8 gramos
de perejil picado
(2
cucharadas)

Vinagreta de Eneldo y Limón

10
gramos de eneldo fresco, (3 cucharadas) 6
picado 45
gramos de cáscara de limón, utiliza el Cono (1 cucharada) 2
#1 40
gramos de mostaza (3 cucharadas)
Dijon
dientes de ajo,

Ensalada de Espinaca

Preparación :

picados 1. Precalienta la sartén a temperatura media.
 gramos de pimienta roja, en (4 cucharadas) Cuando al
 dados salpicar gotas
 18 tomates pera rojos (similares al de agua en la
 cherry) superficie éstas
 18 tomates amarillos saltan y se disipan como el mercurio,
 85 gramos de cebolla roja, cortada con el Cono (3 onzas)
 #4

170 añade el puerro, el apio y el ajo y saltea hasta que estén
 gramos de pepino Inglés, cortado con el Cono (6 onzas)
 #4

ligeramente traslúcidos, aproximadamente 3 - 4 minutos.
 Aparta.

2. En un bol grande combina y mezcla la semilla de lino molida y el agua hasta tener una consistencia pastosa uniforme.
3. Añade a la mezcla el salmón, la mostaza, el zumo de limón y el huevo. Remueve bien. Añade la mezcla de puerro, el pan rallado, el perejil picado, la sal y la pimienta y mezcla bien.
4. Forma la mezcla de salmón en 12 pequeños medallones de unos 5-cm (2 pulg.) de ancho.
5. Al servir, precalienta la sartén. Cuando al salpicar gotas de agua en la superficie éstas saltan y se disipan como el mercurio, coloca las tartas en la sartén. Reduce la temperatura a media-baja y cocina hasta que la tarta de salmón empiece a despegarse de la superficie, aproximadamente 4 minutos. Cocina del otro lado, unos 4 minutos más. Deja que las tartas de salmón se enfríen un poco (temperatura ambiente) antes de colocarlas encima de la ensalada.

Vinagreta de Eneldo y Limón

1. Combina y remueve el vinagre, el eneldo, la cáscara de limón, la mostaza, el ajo y la miel.
2. Añade el aceite de oliva con un chorro constante, removiendo constantemente hasta que quede bien removido.
3. Añade el pimienta roja y la sal y pimienta al gusto. Remueve bien.

Ensalada de Espinaca con Tartas de Salmón Asamblea

1. Lava todas las verduras cuidadosamente antes de la preparación.
2. Coloca una sexta parte de la espinaca en el centro del plato. Coloca la tarta de salmón en el centro encima de la espinaca. Añade tomates rojos y amarillos, cebolla y pepino.
3. Cubre la ensalada con aproximadamente 2 - 3 cucharadas de la vinagreta de eneldo y limón. Adorna con una rodaja de limón y un ramito de eneldo fresco.

Consejos:

- La vinagreta de eneldo y limón sobrante se puede refrigerar y guardar para futuras ensaladas.

Información nutricional por ración

Tartas de Salmón	
Calorías:	304
Grasa Total:	12g
Grasa Saturada:	3g
Colesterol:	80mg
Sodio:	707mg
Carbohidratos:	25g
Fibra Dietética:	2g

Azúcar: 2g
Proteína: 21g

Vinagreta de Eneldo y Limón (2 cucharadas por ración)

Calorías: 135

Grasa: 14g

Grasa 2g

Saturada:

Colesterol: 0mg

Sodio: 11mg

Carbohidrato: 3g

Fibra: 0g

Azúcar: 2g

Proteína: 0g