

Filetes de Salmón con Lentejas Aromáticas



Sirve:

4 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
10" Electric Oil Core Skillet

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Guía de Cocina Saludable de la Sartén Eléctrica con Núcleo de Aceite de Saladmaster®

Agregar un Comentario

¼ taza de
cebollas, cortadas con Cono #2
(40
g)
2 dientes de ajo,
picados con Cono #1
2 ½ tazas de
agua
(600
ml)
2 cucharaditas de
adobo para pollo
(10
g)
½ cucharadita de
tomillo seco
(2.5
g)
¼ cucharadita de
clavos en polvo
(1.25
g)
1 hoja de laurel
1 taza de
lentejas
(190
g)
sal y pimienta al gusto
2 zanahorias medianas,
cortadas con Cono #5
1 nabo pequeño,
pelado y cortado con Cono #3
4 onzas de
filetes de salmón, sin piel
(113
g)
perejil fresco, picado (opcional)

rodajas de limón (opcional)

Preparación :

1. Precalienta la sartén eléctrica a 325°F/165°C.
2. Añade las cebollas y el ajo y saltea 2-3 minutos.
3. Añade el agua, el adobo del pollo, el tomillo, el clavo molido, la hoja de laurel, las lentejas, la sal y la pimienta y tapa la sartén. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a 170°F/77°C y cocina 25 minutos más.
4. Añade las zanahorias y el nabo. Tapa y sube la temperatura a 325°F/165°C. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a 170°F/77°C. Cocina 10-12 minutos más. Las zanahorias, el nabo y las lentejas deben estar firmes y crujientes.
5. Pon los filetes de salmón encima de las lentejas y las verduras. Tapa y cocina a 325°F/165°C.
6. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a 170°F/77°C. Cocina 10 minutos más, o hasta que el salmón esté hecho, pero no seco.
7. Sirve cada porción de salmón sobre una cama de lentejas y verduras. Decora con perejil fresco y rodajas de limón.

Consejos:

- Para una presentación más colorida, mezcla diferentes tipos de lentejas.
- Esta receta también funciona bien con otros tipos de pescado como el mero, el pargo y el bacalao.

Información nutricional por ración

Calorías: 333
Grasa Total: 5g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 61mg
Sodio: 192mg
Carbohidratos: 35g
Fibra 16g
Dietética:
Azúcar: 3g
Proteína: 37g