

Pescado Escalfado con Azafrán y Verduras



Sirve:

8 raciones

Pieza:

Mega Skillet Limited Edition
Saladmaster Food Processor
small mixing bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Saludables y Coach Certificada en Salud

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Un plato ligero y delicioso servido con arroz al vapor o fideos soba.

Visita la sección **Sartén Mega Edición Limitada** para ver más [recetas](#).

160 g
de puerros o cebollas en rodajas finas
(1
taza)
4 zanahorias medianas, lavadas y cortadas con Cono #5
3 tallos de apio, lavados y cortados en rodajas diagonales
60 ml
de vino blanco
(1/4
taza)
0,2 g
de hebras de azafrán
(1/4
cucharadita)
2 manojos de acelgas, lavadas y cortadas, sin la parte central
4 dientes de ajo, pelados y picados
350 ml
de caldo de pescado o verduras
(1 1/2
tazas)
6 g
de sal
(1
cucharadita)
Pimienta recién molida
907 g
de filetes de salmón, sin piel y cortados en 8 trozos
(2

libras)

21 a 25

camarones medianos, crudos, pelados y desvenados

Rodajas de limón

Preparación :

1. Precalienta la Sartén Mega a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalen y chisporroteen, aproximadamente 5 - 7 minutos, añade los puerros, zanahorias y apio. Saltea 2 minutos, removiendo de vez en cuando.
2. Combina el vino y el azafrán en un bol pequeño y reserva.
3. Añade las acelgas y el ajo a la sartén y mezcla bien con el resto de las verduras. Vierte la mezcla de vino y azafrán sobre las verduras. Añade el caldo, la sal y la pimienta; tapa y cocina. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina las verduras durante 3 minutos.
4. Destapa y pon el salmón y las gambas encima de las verduras, formando un bonito diseño. Cocina tapado a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego y cocina otros 7 - 10 minutos hasta que las gambas y el salmón estén hechos.
5. Decora con las rodajas de limón.

Consejos:

- Sustituye las acelgas por otra verdura de hoja verde, como la col rizada o las espinacas.
- Sustituye el salmón y las gambas por otro pescado suave como la lubina, el halibut o el bacalao.
- Incrementa los beneficios nutricionales incluyendo 1/4 taza de alga wakame, remojada en agua fría durante 5 minutos y escurrida. Añade a la sartén junto con las acelgas. El alga wakame es versátil, rica en calcio, yodo, proteínas, hierro y niacina.

Información nutricional por ración

Calorías: 196

Grasa Total: 5g

Grasa 1g

Saturada:

Colesterol: 88mg

Sodio: 502mg

Carbohidratos: 7g

Fibra 2g

Dietética:

Azúcar: 3g

Proteína: 29g

Análisis calculado usando 4 tazas de acelgas