

## Sabroso Salmón al Horno



### Sirve:

6 porciones

### Pieza:

5 Qt./4.7 L Roaster with Cover

Blender

Valora: ★★★★★

### Contribuido por:

Chef Erling Theodorsen

Galardonado Chef Noruego

[Agregar un Comentario](#)

48 gramos

cebollitas frescas

(1

taza)

1 huevo

Sal y pimienta al gusto

120 mililitros

agua

(½

taza)

1 col rizada o repollo chino, sin el corazón, lavada y sus hojas separadas

1 pimiento rojo, sin semillas y troceado

### Preparación :

1. En la batidora, pon  $\frac{2}{3}$  del salmón,  $\frac{1}{2}$  de albahaca y cebollino y el huevo. Bate, pero no demasiado. Añade sal y pimienta al gusto.
2. Corta el salmón restante en rodajas finas.
3. Pon el agua en la olla. Añade las hojas de col y tapa. Calienta a fuego medio y cocina durante aproximadamente 5-7 minutos. Las hojas estarán blandas. Destapa, retira la olla del fuego y escurre con un colador.
4. Cubre el fondo del cazo con las hojas de col formando un "cuenco". Las hojas colgarán por encima del borde del cazo.
5. Pon la mitad de la mezcla de salmón en el "cuenco" de col en el cazo. Añade la mitad de la albahaca y cebollino restantes y la mitad del pimiento rojo.
6. Añade las rodajas de salmón y una pizca de sal y pimienta. Agrega la albahaca restante, las cebollitas y el pimiento rojo. A continuación, añade la mezcla de salmón restante.
7. Dobra las hojas de col hacia el centro del cazo, cubriendo la parte superior del salmón.
8. Cocina a fuego medio durante 5-7 minutos. Luego, reduce la temperatura y cocina 25-30 minutos.
9. Coloca un plato para servir sobre la parte superior del molde. Vuelca el contenido en el plato. Corta en trozos del tamaño

de una porción.

Información nutricional por ración

**Calorías:** 158  
**Grasa Total:** 5g  
**Grasa** 1g  
**Saturada:**  
**Colesterol:** 87mg  
**Sodio:** 559mg  
**Carbohidratos:** 5g  
**Fibra** 2g  
**Dietética:**  
**Azúcar:** 3g  
**Proteína:** 24g

---