

Salmón con Alubias Blancas



Sirve:

4 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
10" Chef's Gourmet Skillet

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Chef Sergio Corbia

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

¿Buscas una nueva receta para cenar? El Chef Sergio prepara este delicioso salmón. ¡Pruébalo!

15 onzas de
alubias blancas, lavadas y escurridas
(425
g)
½ cucharada de
romero fresco, picado
(1
g)
1 cucharada de
piel de limón, rallada con Cono #1, más unas rodajas para decorar
(6
g)
½ taza de
caldo de pollo
(120
ml)
2 filetes de salmón de
6 onzas (170g), sin piel (3 onzas/85 g por persona)
sal y pimienta al gusto
½ taza de

perejil fresco, picado
(30
g)

Preparación :

1. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, reduce el fuego a medio-bajo y añade las alubias, el romero y la ralladura de limón. Saltea durante 1 minuto.
2. Añade el caldo y el salmón y sal y pimienta al gusto. Tapa con la tapa de la sartén grande 11" y cocina hasta que el salmón esté opaco, aproximadamente 10 minutos.
3. Corta los filetes por la mitad. Sirve las alubias en un plato y encima el salmón. Espolvorea con perejil y decora con rodajas de limón.

Información nutricional por ración

▼
Calorías: 539
Grasa Total: 12g
Grasa 2g
Saturada:
Colesterol: 54mg
Sodio: 82mg
Carbohidratos: 65g
Fibra 17g
Dietética:
Azúcar: 0g
Proteína: 44g