

Salmón con Salsa Picante de Pepino y Piña



Sirve:

4 raciones

Pieza:

12" Chef's Gourmet Skillet
large mixing bowl

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Chef Sergio Corbia

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

¿Está buscando una nueva receta para agregar a tu lista de favoritas? No te vas a equivocar con esta sabrosa receta de salmón del chef Sergio. Además, la salsa dulce, pero picante se puede usar en otras recetas.

4 filetes de salmón, de aproximadamente 3 onzas (85 g) cada uno, con piel
Sal y pimienta al gusto

Salsa

2
cucharadas de zumo natural de 1 (30 ml) 1
lima 1
cucharada de miel (21 g) cucharada de aceite (15 ml) 2
pepinos, en rodajas 2
finas cebolletas, en rodajas 1
finas 1
taza de piña natural, en rodajas (165 g) ¼
finas 1

chile jalapeño, sin semillas, 1
picado
taza de hojas de albahaca, **Preparación:** de sal
picadas
pizca de pimienta negra 1. Para preparar la salsa,

- mezcla el zumo de lima, la miel y el aceite en un bol. Agrega los ingredientes restantes y bate suavemente para mezclar. Reserva.
- Sazona generosamente el salmón por ambos lados con sal y pimienta.
- Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade el salmón, con la piel hacia abajo. Reduce la temperatura a media-baja. Tapa con la tapa de la sartén eléctrica de 12" hasta que la piel esté crujiente y el salmón ¾ opaco, unos 4 - 6 minutos. Dale la vuelta al salmón, vuelve a tapar y cocina hasta que esté totalmente opaco, unos 2 - 4 minutos.

4. Sirve el salmón con la salsa por encima.

Información nutricional por ración

▼

Calorías:	289
Grasa Total:	14g
Grasa	3g
Saturada:	
Colesterol:	54mg
Sodio:	131mg
Carbohidratos:	20g
Fibra	3g
Dietética:	
Azúcar:	16g
Proteína:	21g
