

Salmón con Verduras



Sirve:

4 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
11" Large Skillet with Cover
small mixing bowl
medium mixing bowl
large mixing bowl

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

Marinada

1 cucharada de
aceite de oliva
(15
ml)

Plato Principal

4

tazas de brócoli, aproximadamente 12 onzas (284 g) 1

taza de tomates Roma, (180 g) $\frac{1}{3}$
troceados

taza de cebolla roja, cortada con Cono #2 **(Preparación :**

1. En un bol pequeño, mezcla todos los ingredientes de la marinada. Separa $\frac{1}{4}$ taza de la marinada para pintar el salmón. Reserva.
2. Precalienta el cazo a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, lava el brócoli y ponlo en el cazo sin secar. Tapa y cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 6 - 7 minutos hasta que esté tierno pero crujiente. Saca de la sartén a un bol grande de poca profundidad y manten caliente.
3. En el mismo cazo a fuego medio, combina los tomates y la cebolla. Añade la marinada poco a poco. Cocina hasta que las verduras estén calientes. Vierte la marinada y las verduras sobre el brócoli. Manten caliente.
4. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, pinta con la marinada el lado con piel de los filetes de salmón y pon en la sartén.
5. Pinta generosamente la parte de arriba de los filetes de salmón con el resto de la marinada. Tapa y cocina hasta que la Vapo-Valve™ haga clic. Reduce el fuego a bajo y cocina 7-8 minutos. Pon los filetes con la piel hacia abajo encima de las verduras marinadas. Espolvorea con las alcaparras y el eneldo. Sirve inmediatamente.

[Información nutricional por ración](#)

▼
Calorías: 360
Grasa Total: 18g
Grasa 3g
Saturada:
Colesterol: 71mg
Sodio: 142mg
Carbohidratos: 22g
Fibra 1g
Dietética:
Azúcar: 16g
Proteína: 28g
