

Salmón de Lima y Cilantro



Sirve:

6 raciones, 1 filete y 120g de guarnición por ración

Pieza:

8" Chef's Gourmet Skillet
12" Chef's Gourmet Skillet
large mixing bowl

Valora: ★★★★★☆

Contribuido por:

Chef John Lara
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Esta unión de sabores deleitará el paladar y alegrará la vista. Bajo en calorías y repleto de los glúcidos “buenos”, simplemente coge el tenedor y disfruta!

Marinada

120 mililitros
de aceite de oliva extra virgen
($\frac{1}{2}$
taza)

Salmón

680
gramos de salmón en filetes, sin (1 libras) 330
piel $\frac{1}{2}$
gramos de granos de maíz (2 tazas) **Guarnición**

Preparación :

1. Mezcla bien todos los ingredientes de la marinada en un bol grande. Corta los filetes de salmón en porciones de 113g/4 onzas. Coloca el salmón en la marinada por una hora. Voltéalos y déjalos marinar por una hora más.
2. Precalienta la sartén gourmet de 20,3 cm (8 pulg.) a temperatura media. Cuando al salpicar gotas de agua en la sartén, éstas saltan y se disipan como el mercurio, coloca el maíz en la sartén. Saltea el maíz hasta que esté ligeramente caramelizado, aproximadamente unos 4 - 5 minutos.
3. En un bol grande combina el maíz salteado, las judías negras, los tomates, la cebolla, el cilantro, el pimiento Serrano, el zumo de lima, la sal y el comino. Remueve bien, y deja reposar por unos 30 minutos antes de servir.
4. Precalienta la sartén gourmet de 30,5 cm (12 pulg.) a temperatura media. Cuando al salpicar gotas de agua en la sartén, éstas saltan y se disipan como el mercurio, coloca el salmón en la sartén y reduce la temperatura a media-baja.

Cocina cada lado del filete por unos 6 minutos, aproximadamente.

5. Coloca el filete sobre un lecho de lechugas cubierto del maíz y judías negras. Sirve adornado con las rodajas de aguacate, las rodajas de lima y las hojas de cilantro. Sirve de inmediato.

Consejos:

- Puedes sustituir el maíz fresco por maíz congelado.
- El salteado de maíz y judías negras se puede usar con cualquier otro pescado o carne, así como salsa para papas.

Información nutricional por ración

Calorías: 369
Grasa Total: 15g
Grasa 3g
Saturada:
Colesterol: 71mg
Sodio: 537mg
Carbohidratos: 28g
Fibra 7g
Dietética:
Azúcar: 3g
Proteína: 32g