

Salmon con Eneldo y Limón



Prep:

5 minutos

Total:

12 - 15 minutos

Sirve:

4 raciones

Pieza:

11" Large Skillet with Cover

Valora: ★★★★★☆

Contribuido por:

Randy Pigeon

Dealer Autorizado Saladmaster

[Agregar un Comentario](#)

3 manojos de
espinacas frescas lavadas, 5-7 onzas (142 - 198 g)

2 tazas de
tomatitos cherry, cortados por la mitad
(298
g)

1½ libra de
salmon fresco lavado, a temperatura ambiente
(680
g)

2 limones, uno cortado a rodajas y el otro por la mitad
1 cucharada de
eneldo fresco
(15
g)

¼ cucharadita de
sal
(1.25
g)

¼ cucharadita de
pimienta
(1.25
g)

Preparación :

1. Pon las espinacas en el fondo de la sartén y pon 1 taza (159 g) de tomates encima de las espinacas.
2. Pon el salmón encima de los tomates y exprime el jugo de las dos mitades de un limón sobre el salmón. Espolvorea con el eneldo, la sal y la pimienta al gusto.
3. Cubre el salmón con las rodajas de limón y los tomates que

- quedan (159 g).
4. Tapa y pon a fuego medio. Cocina durante 15 minutos aproximadamente.
 5. Reduce el fuego a bajo y cocina otros 7 minutos por cada pulgada (2,5 cm) de espesor del salmón, o hasta que el centro del salmón alcance el nivel deseado de cocción.
 6. Sirve con arroz y verduras frescas.

Consejos:

- Puedes duplicar fácilmente esta receta utilizando la Paellera de 8,5 L (9 Qt.) o el Wok Grande de 6,6 L (7 Qt.) de Saladmaster. Ambas piezas tienen gran capacidad, ideal para familias grandes o si tienes invitados.

Información nutricional por ración

Calorías:	283
Grasa Total:	7g
Grasa	1g
Saturada:	
Colesterol:	88mg
Sodio:	470mg
Carbohidratos:	19g
Fibra	9g
Dietética:	
Azúcar:	1g
Proteína:	43g