

### SALMÓN A LA PLANCHA CON SALSA DE HIERBAS Y ENSALADA DE VERDURAS FRESCAS

POR XIMENA RODRÍGUEZ, NUTRICIONISTA Y ACADÉMICA DE LA UBO.

**Ingredientes**

Para el salmón:  
 -4 filetes de salmón fresco (150 gr cada uno)  
 -Sal y pimienta al gusto  
 -1 cucharada de aceite de oliva

Para la salsa de hierbas:  
 -1/4 tza de albahaca fresca, picada  
 -1/4 tza de perejil fresco, picado  
 -1/4 tza de cilantro fresco, picado  
 -1 diente de ajo, picado  
 -Ralladura de 1 limón  
 -Jugo de 1/2 limón  
 -1/4 taza de aceite de oliva  
 -Sal y pimienta al gusto

Para la ensalada de verduras:  
 -1 taza de espárragos frescos y cortados en trozos

-1 taza de arvejas frescas o congeladas, cocidas  
 -1 zanahoria rallada  
 -1 pimiento rojo, cortado en tiras finas  
 -1 pepino cortado en rodajas finas  
 -Hojas de rúcula o espinaca fresca  
 -Jugo de 1/2 limón  
 -1 cucharada de aceite de oliva  
 -Sal y pimienta al gusto

**Preparación**

Para Preparar la salsa de hierbas, en un bowl pequeño, mezclar la albahaca, perejil, cilantro, ajo, ralladura y jugo de limón. Agregar el aceite de oliva y sazonar con sal y pimienta. Reservar. Para cocinar el salmón, sazonar

los filetes de salmón con sal y pimienta. Calentar una sartén grande a fuego medio-alto y agregar el aceite de oliva. Cocinar el salmón durante 4-5 minutos por cada lado, o hasta que esté dorado y cocido a tu gusto. Retirar del fuego. Para preparar la ensalada de verduras frescas, en un bowl grande, mezclar los espárragos, arvejas, zanahoria, pimiento, pepino y hojas verdes. Agregar el jugo de limón, el aceite de oliva, sal y pimienta al gusto. Mezclar bien. Para montar el plato, colocar un filete de salmón en cada plato y verter una cucharada de la salsa de hierbas



por encima. Acompañar con la ensalada de verduras frescas al lado.