

Fecha: 07-11-2024  
 Medio: Hoy x Hoy Concepción  
 Supl. : Hoy x Hoy Concepción  
 Tipo: Noticia general

Pág. : 8  
 Cm2: 125,6  
 VPE: \$ 77.126

Tiraje:  
 Lectoría:  
 Favorabilidad:

Sin Datos  
 Sin Datos  
 No Definida

Título: **SALMÓN A LA PLANCHA CON SALSA DE HIERBAS Y ENSALADA DE VERDURAS FRESCAS Y ACADÉMICA DE LA UBO. POR XIMENA RODRÍGUEZ, NUTRICIONISTA** -1taza de arvejas frescas o congeladas, cocidas  
 Ingredientes Para el salmón: -4 filetes de salmón fresco (150 gr cada uno)

## 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.