RecetaKA

DELICIAS DE SALMÓN ROSEMARY



Ingredientes para 4 personas: 1 lomo de salmón de 1 Kg aprox. / 2 cdas de aceite de oliva / 1/3 de vaso de vino blanco seco / el zumo de 1/2 limón / 1 cda de miel / 1/2 cda de romero fresco / 1 cdita de almidón de maíz / sal / pimienta negra / 1 limón / hojas romero

PESCADO

Elaboración

1. Cortar el lomo de salmón en taquitos. Salpimentar. Con un pincel o brocha pintar la parte superior del salmón con aceite de oliva.
2. Calentar una sartén grande con unas gotitas de aceite a fuego medio. Agregar el salmón al sartén con la piel hacia arriba, cubrirlo con una tapa. Cocinar aproximadamente 3-4 minutos.
3. Después de 4 minutos, voltear el salmón y cocinar otros 3 minutos. Retirar el salmón de la sartén y reservar.
4. Picar bien las hojas de romero. En la misma sartén agregar vino, jugo de limón, miel y romero. Mezclar bien y cocinar durante aproximadamente 2 minutos.
5. Disolver la maicena en una pequeña cantidad de agua (aproximadamente 3 cucharadas) y agregar a la salsa. Cocinar otro minuto y agregar el salmón con la piel hacia arriba. Retirar del fuego, cubrir el plato con una tapa y dejarlo reposar durante unos minutos.
6. Para emplatar colocar el salmón con la piel hacia abajo y adorne con rodajas de limón y romero fresco.

Red de Escuelas de Cocina Infantil

Nota: *Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres* ***supervisen, ayuden y se diviertan*** *cocinando con los niños*

Red de Escuelas de Cocina Infantil