



PESCADOS

Salmón al ajillo

★★★★★ 0 comentarios

35 minutos | 2 porciones

Calorías

383

Grasa

20 g

Proteína

33 g

Esta receta es el equilibrio perfecto entre lo balanceado y delicioso, el salmón al ajillo es ideal para disfrutar en la tarde o en la noche y darte el placer de comer lo que más te gusta sin dejar de cuidarte.

Sigue el paso a paso detalladamente para que tu salmón al ajillo quede como salido de restaurante, recuerda tener listo tu Salmón Pietrán que le dará el toque especial a este plato.

Ingredientes

- 

Salmón Pietrán Natural
2 filetes
- 

Jugo de un limón
- 

Media cebolla blanca cortada en rodajas
- 

2 dientes de ajo
- 

Unas hojas de perejil finamente picado (ingrediente al gusto)
- 

10 champiñones rebanados
- 

2 cucharadas de aceite de oliva
- 

Un manojo grande de espinaca bogotana (solamente las hojas)
- 

Pimienta al gusto

Preparación

Encuentra aquí el paso a paso

Cocinar los filetes de Salmón según las instrucciones del empaque, 10 a 12 min en sartén, airfryer u horno.

En una sartén calentar el aceite de oliva a fuego medio y sofreír el ajo solamente hasta que empiecen a cambiar de color (este no se puede quemar porque se pone amargo), condimentar con pimienta, apartar del fuego y agregar el perejil finamente picado y el jugo de un limón. Añadir la salsa a el Salmón y dejar reposar por 2 min.

En la misma sartén se añade la espinaca hasta que esté cocinada, se deja aparte. En un poco de aceite de oliva se sofríe la cebolla hasta que esté ligeramente transparente, en este momento se añaden los champiñones más o menos por 4 min. Se añade de nuevo la espinaca, se integra todo y se condimenta con pimienta al gusto.

Servir en un plato el acompañamiento de espinacas, cebolla y champiñones, encima se pone el salmón y se termina con la salsa de ajo y limón.

Luego de preparar este delicioso **salmón al ajillo**, disfruta cocinando nuestras ricas recetas y prepara platos increíbles, con nuestros productos Pietrán que son versátiles y deliciosos, perfectos para cada ocasión.



Recuerda que es importante comer a la misma hora, ya que esto mejora nuestro metabolismo y nos ayuda a tener una buena digestión, hacerlo a deshoras vuelve nuestro metabolismo un poco más lento.



Compra tus productos a un clic



También puedes encontrarlos en tiendas, minimercados y autoservicios.



En Pietrán te acompañamos día a día en tu estilo de vida saludable, con diferentes alternativas que te aportan a una alimentación balanceada, y puedas disfrutar el placer de cuidarte.