



PESCADOS

# Salmón al natural con costra crujiente de nueces

★★★★★ 0 comentarios

30 minutos | 2 porciones

Calorías  
**809**

Grasa  
**63 g**

Proteína  
**40 g**

Salmón y crujiente... Unas palabras que no esperabas escuchar juntas pero te prometemos que si pruebas esta receta de salmón encostrado con nueces, será tu nueva combinación favorita.

Descargar

Imprimir

Compartir

## Ingredientes



### Salmón Pietrán Natural

2 Filetes de salmón natural Pietrán



½ Cucharada de vinagre de manzana



¼ Cucharadita hojuelas de chile  
Opcional



¾ Taza de nueces picadas

Puede ser almendras, pecanas, nueces del Brasil, pistachos.



½ Cucharada de mostaza Dijon



Condimentar con pimienta negra al gusto  
Opcional



1 Cucharadita de miel



1 Cucharada de aceite de oliva

## Ingredientes



### Salmón Pietrán Natural

2 Filetes de salmón natural Pietrán



½ Cucharada de vinagre de manzana



¼ Cucharadita hojuelas de chile  
Opcional



¾ Taza de nueces picadas

Puede ser almendras, pecanas, nueces del Brasil, pistachos.



½ Cucharada de mostaza Dijon



Condimentar con pimienta negra al gusto  
Opcional



1 Cucharadita de miel



1 Cucharada de aceite de oliva

## Preparación

Si aún tienes dudas sobre cómo hacer salmón encostrado, mira este video con la preparación paso a paso:



Prepara un delicioso Salmón encostrado

Preparación del salmón encostrado paso a paso: [^](#)

Esta receta de salmón empapelado o papillote es un plato perfecto para tus almuerzos y cenas, es una receta Pietrán que le aportará beneficios a tu bienestar, además te tomará poco tiempo de preparación.

Preparación del salmón encostrado paso a paso:

- En un bowl pequeño hacemos una mezcla con la miel, la mostaza y el vinagre.
- Trituramos las nueces y las ponemos en un plato.
- A cada uno de los filetes y con la ayuda de una brocha de cocina se les echa un poco de la mezcla de miel, después se pasan por la mezcla de las nueces trituradas.
- Se llevan al horno o al airfryer por 8 a 10 min a 160 grados (esta temperatura y tiempo dependen del horno que se use).
- Luego se sirven en un plato, le puedes poner nueces adicionales alrededor, se acompaña con un mix de lechugas y aguacate, con una vinagreta sencilla (aceite de oliva, limón y sal), para que no compita con el salmón ya que este tiene una mezcla de muchos sabores.
- Acompaña con un poco más de miel. Sirve y disfruta.



Recuerda acompañar esta receta con alimentos que contengan carbohidratos como arroz, quinoa, papa, entre otros con el fin de que te aporte los nutrientes necesarios que contribuyan a una alimentación saludable.