

Receta: Salmon con almendras, cebolla caramelizada y albahaca.

TIEMPO DE PREPARACIÓN

20 minutos

Salmon con almendras, cebolla caramelizada y albahaca.

INGREDIENTES

1/2 cucharada de mantequilla
 2 cucharadas de aceite de oliva
 1 cebolla dulce rebanada
 sal y pimienta
 1/2 cucharadita de jugo de limon
 1/2 taza de harina de almendras
 4 filetes de salmon sin piel
 1/4 taza de cebollin verde rebanado
 1/4 taza de hojas de albahaca

INSTRUCCIONES

Caliente la mantequilla y media cucharadita de aceite en un sartén a fuego medio-alto. Agregue la cebolla, sal, pimienta y cocine moviendo lentamente hasta que la cebolla se caramelice y tome un color dorado por 30 minutos aproximadamente. Agregue el jugo de limon y mantenga caliente la mezcla. Aparte pre caliente en horno a 375F. Engrase un molde para hornear con aceite. Coloque la harina de almendras en un molde con sal y pimienta, aparte coloque la mostaza dulce en el salmon y despues coloque los filetes en la mezcla de harina de almendra presionando hasta que se pegue al filete. Coloque los filetes en el molde para hornear y deje hornearlos por 15 minutos. Transfiera los filetes al plato para servir con las cebollas caramelizadas por encima y colocando el cebollin verde y la albahaca para decorar.

TIEMPO DE COCCIÓN

45 minutos

RENDIMIENTO

4 porciones



INFORMACION NUTRIMENTAL (por porción)



22	gramos de grasa total
36	gramos de proteína
2	gramos de fibra
10	gramos de carbohidratos

ETIQUETAS DE LA RECETA

salmon, cebolla, albahaca, almendras

Este platillo se puede servir como plato principal junto con pure de papa, vegetales al vapor y ensalada verde.



