



SALMÓN ASADO CON RAÍZ DE APIO BATIDA Y COLES DE BRUSELAS CRUJIENTES

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (PER SERVING)

CALORÍAS 320

PROTEÍNA 30G

GRASA TOTAL 13G

GRASA SATURADA 2G

CARBS 22G

FIBRA 7G

TOTAL DE AZÚCARES 5G

AZÚCARES AÑADIDOS 0G

SODIO 420MG



INGREDIENTES

- 1 raíz de apio grande
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 tazas de caldo de pollo reducido en sodio
- 1 diente de ajo
- 2 ramitas de tomillo
- 1 hoja de laurel seca
- Sal
- 4 filetes de salmón, con piel, sin espinas
- $\frac{3}{4}$ de cucharadita de pimienta de limón o pimienta negra
- 500 g (1 lb) de coles de Bruselas
- 1 cucharada de alcaparras, escurridas y enjuagadas
- Zumo de $\frac{1}{2}$ limón

INSTRUCCIONES

Precalienta el horno a 425°F. Recorta y pela la raíz de apio y córtala en trozos de 1 pulgada. En una cacerola a fuego medio, calienta 1 cucharada de aceite de oliva. Añade la raíz de apio y saltea, removiendo con frecuencia, hasta que la raíz de apio empiece a dorarse y ablandarse, 4 minutos.

Añade $\frac{1}{2}$ taza de agua y el caldo de pollo, el ajo, el tomillo y la hoja de laurel. Lleva a fuego lento, tapa y cocina hasta que la raíz de apio esté muy tierna al pincharla con un tenedor, de 12 a 15 minutos. Escurre, reservando el líquido de cocción. Desecha el tomillo y la hoja de laurel.

Pasa la raíz de apio al bol de un procesador de alimentos y procésala hasta que quede suave. Con la máquina en marcha, añade gradualmente suficiente líquido de cocción para hacer un puré suelto y cremoso, parando para raspar los lados del bol una o dos veces. Sazona con $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal. Mantener caliente.

Mientras tanto, sazona el salmón con $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y la pimienta de limón. Coloca el salmón, con la piel hacia abajo, en una pequeña bandeja para hornear forrada con papel pergamino. Recorta las coles de Bruselas y sepáralas en hojas, cortando la base y tirando de las hojas hasta llegar al pequeño núcleo. En un bol grande, mezcla las hojas con la 1 cucharada restante de aceite de oliva, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y las alcaparras, masajeando el aceite en las hojas para cubrir las. Dispón las hojas en una sola capa en una bandeja de horno.

Coloca el salmón y las coles de Bruselas en el horno y ásalos hasta que el salmón se desmenuce fácilmente al pincharlo con un tenedor pero siga estando rosado en el centro, de 10 a 12 minutos, y las hojas estén doradas y crujientes, de 12 a 15 minutos. Coloca la raíz de apio batida en los platos, cubre con los filetes de salmón y termina con las hojas de las coles de Bruselas y las alcaparras. Exprime el zumo de limón sobre el salmón y sirve caliente.

Hace 4 raciones