

PLATO DE FONDO

SALMÓN GLASEADO SIN AZÚCAR CON COSTRA DE ALMENDRAS



Ingredientes:

- 3 cucharadas de soya
- 1/2 cucharadita de jengibre
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 4 cucharadas de Syrup sin azúcar
- Zetse de 1 limón
- 1 cucharadita de mostaza
- Un trozo mediano de salmón
- 1/4 de taza de panko o pan rayado
- 1/4 de taza de harina de almendra o almendra molida
- 1/2 cucharadita de pimienta limón
- Sal
- Aceite de oliva

Preparación

- En un pocillo poner 3 cucharadas de soya + 1/2 cucharadita de jengibre, en pasta o rallado + 1 cucharada de aceite de sésamo + 4 cucharadas de syrup, sin azúcar, sabor a miel o 2 cucharadas de miel líquida + zetse de 1 limón + 1 cucharadita de mostaza. Mezclar bien.
- Secar con papel absorbente un trozo mediano de salmón y bañar poco a poco con la marinada.
- Tapar con film y llevar al refrigerador por ojalá más de una hora. De vez, en cuando, con ayuda de una cuchara bañar con la marinada.



- En un pocillo agregar 1/4 de taza de panko o pan rallado + 1/4 de taza de harina de almendra o almendra molida + 1/2 cucharadita de pimienta limón + zeste de 1 limón + sal al gusto + la cantidad necesaria de un buen aceite de oliva para lograr una textura de arena mojada.
- Precalentar el horno a 220 grados por 30 minutos para asegurarte de que está a la temperatura correcta.
- Poner el arenado sobre el salmón.
- Llevar el salmón al horno precalentado a 220 grados por 8 a 10 minutos (dependerá del tamaño de tu pescado). Retirar del horno.
- Es importante que no se pase y que quede “a punto” para que quede jugoso y suave como me gusta a mí.
- ¡¡Si prefieres el salmón “muy hecho” déjalo unos pocos minutos más, no muchos!! Ya que el Salmón se seca y queda con olor más fuerte si se pasa.

