



SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE PEPINO

Un filete de salmón jugoso y lleno de sabor, acompañado de una ensalada fresca y ligera de pepino.

 10 minutos

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Filete de salmón rojo crudo [396 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1 Pieza mediana de limon [58 g]
- 1 Pieza de pepino [301 g]
- 1/4 Taza de yoghur Griego OIKOS Natural Sin azúcar añadida deslactosado [63 g]
- 1/4 Cucharadita de pimienta negra [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar los filetes de salmón Sacar el salmón:** Retira los filetes de salmón del refrigerador unos 5-10 minutos antes de cocinarlos para que alcancen temperatura ambiente. Esto evita que se cocinen de manera desigual. Secar el salmón: Coloca los filetes en un plato limpio y sécalos suavemente con papel absorbente. Esto ayuda a que el aceite y las especias se adhieran mejor. Sazonar: Coloca los filetes sobre una bandeja para hornear forrada con papel aluminio o papel para hornear (esto facilita la limpieza). Rocía 1/2 cucharadita de aceite de oliva sobre cada filete y espárcelo con tus dedos o una brocha. Espolvorea ajo en polvo, una pizca de sal y pimienta negra molida por ambos lados del salmón. Exprime jugo de limón sobre cada filete y coloca una rodaja de limón encima de cada uno. Esto les dará un sabor fresco durante la cocción.
- 2º Hornear el salmón Coloca la bandeja con los filetes de salmón en el horno precalentado.** Cocina durante 12-15 minutos. Tip para saber si está listo: Inserta un tenedor o cuchillo en la parte más gruesa del filete; el salmón debe desmenuzarse fácilmente y tener un color opaco en el centro. Si prefieres que esté más cocido, puedes hornearlo 2-3 minutos adicionales. Retira la bandeja del horno con cuidado, usando guantes de cocina para evitar quemaduras.
- 3º Preparar la ensalada de pepino Lavar y pelar el pepino:** Lava el pepino bajo agua fría y sécalo con una servilleta. Pela la cáscara con un pelador (puedes dejarla parcialmente para darle textura, si lo deseas). Cortar el pepino: Coloca el pepino sobre una tabla de cortar y córtalo en rodajas finas con un cuchillo afilado. Asegúrate de que todas las rodajas sean del mismo grosor para una textura uniforme. Si prefieres, puedes cortarlo en medias lunas. Hacer el aderezo: En un tazón pequeño, mezcla el yogur griego, el jugo de medio limón, el eneldo (si estás usándolo), una pizca de sal y pimienta. Revuelve con una cuchara hasta que el aderezo esté suave y homogéneo. Mezclar la ensalada: En un tazón grande, coloca las rodajas de pepino y vierte el aderezo encima. Mezcla suavemente con una cuchara o tus manos limpias para que el pepino se cubra uniformemente con el aderezo.
- 4º Montar el plato Colocar el salmón:** Usa una espátula para transferir cuidadosamente cada filete de salmón a un plato. Si el papel de aluminio está pegado, desliza suavemente la espátula entre el papel y el salmón para despegarlo. Servir la ensalada: Añade una porción generosa de ensalada de pepino al lado del salmón en cada plato. Opcional: Si deseas un toque extra, decora con una ramita de eneldo fresco o un poco de ralladura de limón.
- 5º Consejos finales:** Si no tienes yogur griego, puedes usar crema ácida baja en grasa como sustituto en el aderezo. No sobrecocines el salmón; un tiempo excesivo lo hará seco. Si tienes un termómetro de cocina, la temperatura interna debe alcanzar 62 °C [145 °F] para que esté perfectamente cocido. Esta receta combina bien con una rebanada de pan integral tostado o una porción de arroz integral, si necesitas más energía.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [823 g]	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	680 kcal	34 %
GRASA	3 g	27 g	41 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	31 %
COLESTEROL	25 mg	202 mg	67 %
SODIO	43 mg	350 mg	15 %
H. CARBONO	2 g	20 g	7 %
AZÚCARES	1 g	6 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	3 g	13 %
PROTEÍNA	11 g	94 g	—