



SALMÓN EN SALSA DE CALABAZA

 30 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de salmón
- 200 gramos de calabaza, cruda
- 1/2 unidad mediana de pimiento rojo, crudo (105 g)
- 2 dientes de ajo (8 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)
- 50 gramos de vino blanco
- 1 cucharadita de especias varias (cayena, pimienta negra, nuez moscada, etc.)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén marcamos el salmón (echar un poco de sal) por ambos lados sin añadir aceite, no más de 1.30 min. por cada lado a fuego fuerte, y reservamos.
- 2º Por otro lado, cortamos las hortalizas en cubos, y el ajo en láminas pequeñas. Entonces, echaremos un chorrito de aceite de oliva a la sartén, a fuego medio-alto, echaremos los ajo, dorándolos un poco.
- 3º Cuando hayan cogido color, echaremos el resto de verduras, dejando que se pochen bien durante unos 15 minutos, mientras vamos removiendo/salteando de vez en cuando; echaremos un poco de cayena, pimienta negra y nuez moscada, así como el vino.
- 4º Cuando estén un poco blandas, las sacaremos a un vaso batidor y las trituraremos, añadiendo un poco de agua para que disminuya el espesor.
- 5º Tras ello, volveremos a poner la salsa en la sartén caliente, cubriendo la superficie, y echando sobre ella el salmón que habíamos reservado.
- 6º Tapamos la sartén y lo dejaremos a fuego bajo durante 4 minutos por cada lado, y así se cocerá por dentro correctamente.
- 7º Por último, destapamos, echamos un poco de perejil por encima y servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (345 g)	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	389 kcal	19 %
PROTEÍNA	9 g	30 g	60 %
H. CARBONO	3 g	10 g	4 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	7 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	48 mg	165 mg	7 %