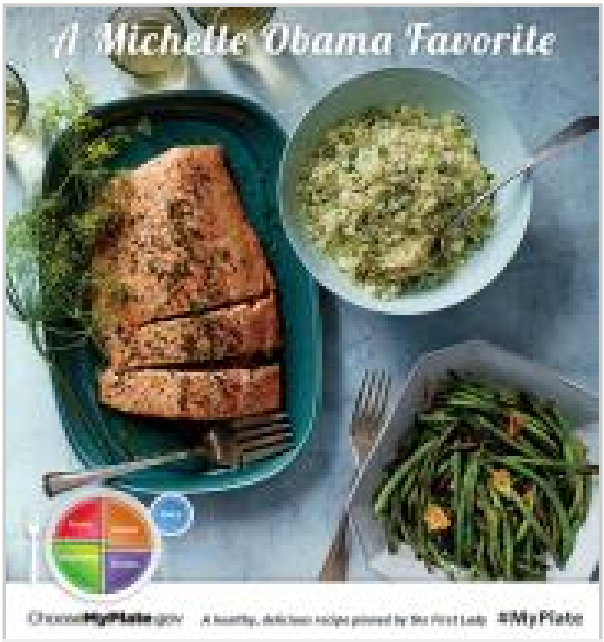
Salmn Rostizado con Crema de Chalota



Sirve: 6 Porciones

Este planto es de lo más sencillo que puede haber, pero al mismo tiempo muy impresionante para la compañía. Chalotas, eneldo, y limón son condimentos clásicos para el salmón. Si usted no encuentra crema fresca, puedo usar crema agria.

Ingredientes

1/4 taza crema fresca (o crema agria)
2 cucharadas chalotas (cebollas pequeñas) finamente picadas
1 cucharada leche baja en grasa 2%
1 cucharada eneldo fresco (picado)
1 1/2 cucharaditas jugo de limón fresco
1 1/8 cucharaditas sal kosher, dividida
3 libras filetes de salmón deshuesado
1 cucharada aceite de oliva
1/2 cucharadita pimienta negra (recientemente molida)
1 cucharada cebollines frescos picados

Preparación

1. Precaliente el horno a 450°F.
2. Combine los primeros 5 ingredientes y 1/8 cucharadita de sal en un tazón pequeño, revolviendo con una batidora de mano.
3. Coloque el pescado, con la piel hacia abajo, sobre una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
4. Frote el pescado con aceite; espolvoree la cucharadita restante de sal y pimienta.
5. Hornee a 450ºF por 8 minutos.
6. Retire del horno.
7. Precaliente el asador en alto.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	347	
Grasa total	16	25%
Proteinas	47 g	
Carbohidrato	1 g	0%
Fibra dietetica	0 g	0%
Grasa saturada	4 g	20%
Sodio	535 mg	22%

MiPlato Grupos de Alimentos	
Alimentos que contienen proteínas	7 onzas

8. Ase el pescado por 4 minutos o hasta que tenga el nivel de cocción de su agrado.
9. Rocíe los cebollines.
10. Corte el pescado transversalmente en 6 porciones iguales, cúbralo uniformemente con la crema de chalota y sírvalo de inmediato.

A First Lady's Favorite from Cooking Light