

Filetes de Salmn Nadando

Sirve: 16o64 Porciones

16 Porciones

64 Porciones

Ingredientes	Weight	Measure	Weight	Measure
Tomates, picados		3		12
Cebollas picadas		2 Cdas		8 Cdas
Perejil		2 Cdas		8 Cdas
Aceite de oliva		2 Cdas		8 Cdas
Salmón (u otros filetes de pescado)	2 1/2 lbs		10 lbs	
Agua		3 tzas		12 tzas
Pimienta		1 cda		4 cdtas
Limón, en rodajas gruesas		1		4
Cebolla, en rodajas gruesas		1		4
Hojas de Laurel		2		8
Piña, picada		2 tzas		8 tzas
Espárragos, cortados		2 tzas		8 tzas
Arroz integral, grano mediano, crudo		1 1/2 tzas		6 tzas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	228	
Grasa total	8 g	
Proteinas	17 g	
Carbohidrato	21 g	
Fibra dietetica	2 g	
Grasa saturada	1 g	
Sodio	40 mg	

Preparación

1. Para la salsa, combine los primeros cuatro ingredientes en un tazón, mezcle y deje a un lado.
2. Usando una cacerola suficientemente grande para poner los filetes de salmón, hierva el agua y añada las rodajas de limón, perejil, cebolla y hojas de laurel.
3. Baje el fuego y cocine a fuego lento alrededor de 5 minutos, tapándola para dejar que los sabores se concentren. Añada los filetes de salmón y asegúrese de que estén cubiertos con el agua. Agregue agua si es necesario.
4. Cocine, sin cubrir de 10 a 12 minutos o hasta que el pescado esté suave. Se desprenderá fácilmente cuando lo pruebe con un tenedor. Nunca deje que el agua hierva.

5. Divida la salsa entre los platos.

6. Coloque 1 1/2 oz de salmón sobre cada plato con 2 cucharadas de espárragos, 2 cucharadas de piña y 1/4 taza de arroz.

Notas

Consejo para servir:

Esta receta se puede hacer usando cualquier tipo de pescado blanco, pollo, cerdo o pavo.