

Receta de Salmón al Horno con Mantequilla Aromatizada

20 Feb 2015



Buenos días a tod@s, para hoy viernes y aprovechando que ya empezamos la Cuaresma, os dejo esta rica receta de Salmón uno de los pescados más beneficiosos para controlar el nivel de Colesterol en sangre.

Ingredientes

- Lomos de salmón sin piel (sobre 1kg)
- Mantequilla (40grs)
- Perejil picado (dos cucharadas)
- Eneldo (dos cucharadas)
- Cebollino picado (dos cucharadas)
- Vino blanco (un vaso)
- Espárragos verdes (un manojo)
- Aceite de oliva
- Sal y Pimienta

Modo de Preparación

1. Mezclar todas la hierbas con la mantequilla un poco reblandecida
2. Colocar los lomos de salmón en una fuente de horno, echar sal y pimienta al gusto
3. Untar los lomos con la mantequilla de hierbas preparada y luego regar todo con el vino blanco
4. Precalentar el horno a 200º
5. Introducir la fuente con el salmón y mantener unos quince o veinte minutos aproximadamente
6. Partir los espárragos en tiras finas y saltearlos en una sartén con un poco de aceite de oliva
7. Servir el salmón caliente acompañado de los espárragos
8. También podéis acompañarlo de puré de patatas y....buen provecho!!!