

Salmón al Horno con Ensalada de Quinoa



Ingredientes

- 160 g salmón
- 25 g quínoa blanca y 25 g quínoa negra
- 15 g zanahorias
- 15 g zapallo italiano
- 10 g cebolla blanca
- 50 g camarones
- 20 g mantequilla sin sal
- Cilantro picado, ajo, ají de color
- Vino blanco

Preparación

Condimentar el salmón con sal y pimienta a gusto y hornear a 160°C durante 8 min.

Salsa pil pil: Calentar en un sartén un poco de aceite vegetal. Agregar cebolla, ajo y camarones y saltear durante 2 min. Añadir el vino hasta que evapore el alcohol, agregar mantequilla, cilantro y ají de color a gusto. Cocinar a fuego bajo durante 3 min. y reservar.

Ensalada quínoa mixta: en una olla con agua hirviendo agregar la quínoa blanca negra y dejar cocinar durante 15 minutos. Luego filtrar enfriar y condimentar.

Vegetales al vapor: Cortar la zanahoria y el zapallo italiano en rombos y cocinar en agua hirviendo durante 3 minutos.