Escalopines de salmón con trigueros

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Maria Mata **Recetizador:** Dolors García

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Saludable
Coste: Medio

Descripción:

Un plato muy completo y rico en omega3 ideal para adultos y niños. Muy sabroso y de atractiva presentación por sus colores.

Ingredientes para 2 personas :

- 6 Escalopines de salmón LA PODEMOS ENCONTRAR EN EL MERCADONA.
- 12 Espárragos trigueros
- 6 Tomate cherry
- 1 envase de 120gr de Queso fresco batido 0% Hacendado
- 2 cucharadas de Tomate frito Hacendado
- 1 cuchara de Vinagre de vino
- Orégano
- Aceite y sal gruesa

Preparación:

Paso 1

lavamos los esparragos trigueros y cortamos la parte trasera. En una sartén calentamos un poco de aceite y hacemos los espárragos a la plancha. Cuando ya estan casi listos les echamos un poco de sal gruesa y reservamos. En la misma sartén hacemos el tomate cherry a la plancha cortado por la mitad, hasta que cogen un aspecto como confitados.

Paso 2

En otra sartén o en la misma, se pone un poquito de aceite y se hacen los escalopines de salmón a la plancha (a mi me gustan los escalopines porque no traen espinas, aunque siempre hay que tener cuidado), cuando ya están a punto se les echa un poquito de sal gruesa.Es conveniente no pasar mucho el salmón porque se podría quedar muy seco.

Paso 3

En un recipiente se mezcla el queso batido con el vinagre el tomate, el orégano, una pizca de sal, y yo le rayo un poco de queso fuerte. se mezcla muy bien hasta obtener una salsa homogénea, tipo a la salsa cocktail pero más ligera y con un sabor diferente, que acompaña muy bien al salmón. Espero que os guste