

# Escalopines de salmón con trigueros



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Maria Mata **Recetizador:** Elena Sánchez



**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 espárragos 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*