

Salmón a la Mostaza con Limón

*Este es uno de esos platos que quedas de lujo, siendo a la vez sencillo, rápido, sano y está bueniiiísimo. Como ya sabrás muy bien, el **pescado azul** es rico en grasas saludables **w-3**, muy beneficiosas para el **corazón**, pero también para la **memoria y la piel**. Además, el limón, rico en vitamina C, nos protege del envejecimiento de la piel. Aficiónate a consumir la piel de limón rallada en tus platos pues, la cantidad de esta vitamina se multiplica exponencialmente.*

INGREDIENTES:

- 2 Lomos de salmón de 130-150g cada uno
- 1 Cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 Limón
- 1 Cucharadita de cebolla o ajo en polvo

2

Raciones



GUARNICIÓN:

2 Chirivías grandes, 1 Manojito de espárragos verdes, C/s Sal y pimienta molida, 1 Cucharada aceite

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C
2. Mezclar en un bol pequeño: la ralladura de medio limón y su zumo, la mostaza, la cebolla en polvo (también puede ser ajo en polvo), un poco de sal y pimienta molida al gusto.
3. Pelar las chirivías, cortar a cuartos y ponerlas a hervir durante 5 minutos o hasta que las puedas pinchar con facilidad.
4. Mientras, colocar los lomos de pescado en una bandeja de horno con la piel hacia abajo, untar con ayuda de un pincel la mezcla de mostaza y limón por encima, decorar con una rodaja de limón y meter al horno a 200°C durante 8-12 minutos.
5. Preparar el puré de chirivía: retirar la chirivía del agua (en el mismo agua, sumergir los espárragos retirando los tallos duros, si aún está caliente no es necesario volver a poner en el fuego), tritura la chirivía con una cucharada de aceite y un poco de sal y pimienta.
6. Montar el plato: colocar un par de cucharadas generosas de puré de chirivía a un lado, la mitad de los espárragos cocidos y nuestro delicioso lomo de salmón. Servir caliente.

VINAGRETA: