



Salmón Oriental

Tiempo de preparación: 35 minutos

Tiempo de cocimiento: 5 minutos

Tiempo total: 40 minutos

Porciones: 4 filetes

Confieso que a mí no me gusta mucho el salmón, sobre todo cuando sabe fuerte, pero a mi hijo le fascina y siempre hago esta receta pensando en él. El marinado es muy bueno y le pueden agregar un poquito de miel de abeja natural para que caramelize un poco con el calor y quede como un glaseado.

Es rápido y muy sencillo, solo cuiden muy bien el punto al que quieran cocido su salmón. Personalmente yo prefiero este mismo marinado para camarones, quedan espectaculares también y con un arroz blanco armamos una comida completa y deliciosa.

Ingredientes:

- ¼ Taza de jugo de naranja natural.
- ¼ Taza de salsa de soya baja en sodio (o bien puede ser Tamari).
- 2 Cucharadas de aceite de oliva.
- 1 Cucharada de jugo de limón.
- 2 Cucharadas de perejil picado (puede ser cilantro).
- 1 Diente de ajo machacado.
- ½ Cucharadita de orégano fresco picado (puede ser seco solo poner menos cantidad).
- ½ Cucharadita de pimienta negra molida.
- 4 filetes de salmón fresco.

Procedimiento:

Mezclar todos los ingredientes en un recipiente hondo y poner a marinar los filetes de salmón, por 30 minutos en el refrigerador, antes de llevar al sartén.

Sellar los filetes en un sartén extendido, antiadherente y con un poco de aceite de oliva. El fuego debe ser alto y el sartén estar caliente para poder sellarlo y que no pierda sus jugos y se reseque.

El tiempo por lado depende del grueso del filete y se puede ver en las orillas cómo se va cocinando, entonces es fácil saber cuando voltear dependiendo del punto que se desee.

¡BUEN PROVECHO!