

Medallones de salmón con espinacas

VITACRESS™

Lo mejor en brotes tiernos™

50 minutos
Fácil
Económico

4 Personas

Ingredientes:

- 4 filetes de salmón con piel y sin espinas
- 1 bolsa de Patatas Primor VITACRESS
- 1 bolsa de Espinacas VITACRESS
- 1 diente de ajo
- 100g de mantequilla
- 1 cucharada (sopera) de aceite
- 4 cucharadas (soperas) de salsa de soja
- 1 ramo de perejil VITACRESS
- Sal y pimienta



Preparación:

Coloque los filetes dentro de una bolsa de plástico, añada la salsa de soja, mezcle bien cierre la bolsa y deje en el frigorífico 20 minutos. Corte las Patatas Primor VITACRESS con piel en rodajas gruesas y sazone.

Ponga al fuego una sartén con la mitad de la mantequilla y los ajos pelados, rehogue, añada las rodajas de patatas y cocine, moviendo la sartén en vaivén, de vez en cuando, unos 20 minutos o hasta que estén doradas.

Ponga al fuego otra sartén con el resto de la mantequilla, añada las Espinacas Rojas VITACRESS, mezcle y cocine durante 4 minutos. Aderece con una pizca de sal y pimienta, mezcle suavemente y mantenga caliente.

Ponga al fuego una sartén antiadherente, añada el salmón escurrido con la piel hacia abajo y cocine, sin añadir nada de grasa, durante 5 minutos cada lado. Remueva después la piel del salmón, coloque encima las espinacas, decore con la piel cortada en tiras, como se ve en la foto, y sirva espolvoreado con perejil picado VITACRESS, y con las Patatas Primor VITACRESS.