

RECIPES



SALMON CON MOSTAZA DE MIEL-CINCO INGREDIENTES

4 PORCIONES



INGREDIENTES

4 filetes de salmón silvestre

1 diente de ajo, picado

4 cucharadas de mostaza de Dijon

4 cucharadas de miel

1 cucharada de salsa de soja (o aminos de coco)

Sal y pimienta a gusto

1 cucharada aceite de oliva

perejil picado para adornar, opcional

DIRECCIONES

- 1 Lávese las manos con agua y jabón.
- 2 Seque el salmón con una toalla de papel limpia. Condimente con sal y pimienta. Lávese las manos con agua y jabón nuevamente.
- 3 Frote suavemente un ajo con agua fría.
- 4 En un tazón pequeño, mezcle el ajo, Dijon, miel, salsa de soja, sal y pimienta hasta que esté suave. Deje a un lado.
- 5 En una sartén antiadherente, caliente el aceite a fuego medio-alto. Cocine los filetes de salmón, la piel hacia arriba, durante 5 minutos. Da la vuelta al filete y cocine por otros 4 minutos, o hasta que la temperatura interna alcance 145° F en el termómetro de alimentos.
- 6 En el último minuto, ponga la mezcla de miel y mostaza de manera uniforme sobre los filetes de salmón. Serva el salmón con verduras, arroz y cualquier salsa de mostaza y miel restante. ¡Disfrute!

* **NOTA:** Si se utiliza perejil fresco, enjuague con agua fría antes de cortar.

RECETA CORTESÍA DE **ASassySpoon.com**.

Esta receta se ha desarrollado utilizando la Guía de Estilo Receta de seguridad en la SafeRecipeGuide.org.

Más información sobre la seguridad alimentaria en StoryOfYourDinner.org.

BROUGHT TO
YOU BY:

