



Dificultad:
Media



Porciones:
6



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	535 Kcal
Proteínas:	41.7 g
Grasa Total:	21.5 g
Colesterol:	80 mg
H. de Carbono:	44.0 g
Fibra Dietética:	1,4 g
Sodio:	649 mg

SALMÓN EN SALSA DE MIEL Y NARANJA CON GRATIN DE PAPAS Y ZAPALLO

Ingredientes

Gratinado

700 g de papas soufflé (papas pequeñas) partidas en cuartos

1 Trozo de zapallo cortado en cubos

1 Cebolla morada cortada en gajos

1 Caja de crema larga vida NESTLÉ®

Ajo en polvo, pimienta y orégano

2 Huevos

Salsa y Pescado

2 Cucharadas de miel

1 Taza de jugo de naranja recién exprimido

2 Cucharadas de caldo liquido de carne MAGGI®

¾ Taza de agua caliente

1 Cucharadita de maicena

1 Cucharada de mantequilla

2 Pizcas de pimienta

6 Trozos de salmón fileteado sin espinas

2 Pizcas de eneldo

Preparación

1.- Para aprovechar bien el tiempo comienza por el gratinado. Acomoda las papas con los trozos de zapallo dentro de una budinera mediana previamente enmantecada. Condimenta con ½ cucharadita de sal y pimienta a gusto, remueve para impregnar sabores (puedes agregar orégano, tomillo u otro condimento que te guste) acomoda la cebolla en gajos sobre la superficie y reserva.

2.- En otro recipiente, junta la crema larga vida NESTLÉ® con los huevos y condimenta con ¼ cucharadita de sal, ajo en polvo y pimienta, bate hasta homogenizar y vierte esta

preparación sobre las papas, por todos lados para que quede bien distribuido. Lleva esta preparación a horno pre-calentado a temperatura alta de 180°C durante 30 min hasta cuajar y cocer bien los ingredientes.

3.- Mientras , continua con la salsa juntando en una cacerola la miel con el jugo de naranja y el caldo liquido de carne MAGGI®, vierte el agua caliente y cocina a fuego medio durante 6 minutos revolviendo de vez en cuando. Condimenta con dos pizcas de pimienta y prueba para verificar su sabor. Una vez lista, agrega la maicena disuelta en un poco de agua y hierva por 1 minuto para dar mayor textura. Finalmente agrega la mantequilla y reserva.

4.- Para el salmón calienta dos cucharadas de aceite de oliva en una sartén preferentemente antiadherente y cocina el pascado por ambos lados, condimenta con sal y pimienta. Una vez que los des vuelta, vierte la salsa y cocina solo 5 minutos. Una vez todo listo, sirve todo de manera decorativa y disfruta.

