Salmón a la plancha con espárragos al limón





Consejo del chef

Sirve este salmón caliente, recién sacado de la sartén y decóralo con unas rodajas de limón y perejil para hacerlo brillar en la mesa.

Raciones para 1

- 1 Filete de salmón fresco
- 1 Manojo de espárragos

Aceite de oliva virgen extra

- 3 Dientes de ajo
- 300 ml Vino blanco

Zumo de un limón

Perejil fresco

1 Guindilla

Sal

Pimienta

- Partir el filete de salmón en dos porciones y salpimentar.
- Lavar y cortar la parte dura del tallo de los espárragos.
- Cocer en abundante agua durante dos o tres minutos, dependiendo del tamaño. Si son finos saltar este paso.
- Sacar y enfriar en agua con hielo para cortar la cocción.
- En una sartén añadir un poco de aceite de oliva, calentar y dorar el salmón. Sacar y reservar.
- En la misma sartén añadir los ajos picados, el perejil troceado y dorar.
- Incorporar el vino, la guindilla picada y el zumo de limón, dejar que hierva dos minutos y añadir los espárragos.
- Por último incorporar el salmón, calentar un minuto.
- Retirar del fuego y servir inmediatamente.

Notas del Chef		

https://cookinglovers.teka.com/es/receta/salmon-plancha-esparragos-limon/

