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

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

Notas del Chef

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