

# Salmón a la plancha con espárragos al limón

COOKING  
LOVERS TRISA



## 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 Manojó 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/>

**COOKING**  
**LOVERS** 