

# SALMÓN CONFITADO CON PISTO

4 raciones | 30 min.

## INGREDIENTES

- 4 lomos de salmón de 150 g cada uno (desespinaados y con piel)
- Aceite de oliva
- 1 ramita de tomillo
- 1 ramita de romero
- Sal

## Para el pisto:

- 1 cebolleta
- 2 calabacines
- 2 pimientos morrones rojos
- 8 dientes de ajo
- 2 tomates frescos
- 1 cucharilla de ajo picado
- 1 cucharada de aceite de perejil
- Una pizca de tomillo fresco
- Una pizca de albahaca fresca

## CARACTERÍSTICAS

- Plato de interesante aporte proteico de muy buen valor biológico y buena digestibilidad.
- Otro buen modo de introducir verdura en platos principales.
- Pescado graso pero muy rico en grasa insaturada.
- Nuevamente la variedad de verduras ofrece diversidad de vitaminas, minerales y fibra.

Receta elaborada  
por la Escuela de  
Hostelería AIALA



Energía		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono		Vitaminas	Minerales	Otros
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	Ac. fol., A Niac.	P, K	Fibra, A.G.P.I.S.
279	9-14%	28,8	4-6%	19,6	6-9%	8,6	1-2%			

En primer lugar conviene elaborar el pisto. Para ello, se pica la cebolleta muy finamente y se pone a pochar a fuego lento en una cazuela amplia junto con 3 cucharadas de aceite de oliva. Se añaden los dientes de ajos sin pelar, se pone a punto de sal y se deja rehogar durante unos 15 minutos.

En una sartén aparte y de modo separado se saltean a fuego medio los pimientos rojos y verdes toscamente troceados durante unos 5 minutos, de modo que queden ligeramente crocantes. De igual modo el calabacín. Puestos al punto de sal, bien escurridos, se añaden a la anterior cazuela. También se pasan por la sartén los tomates concasse y se añaden al resto de la verdura.

Se pone al fuego el conjunto de la verdura y se le añade la cucharadita de ajo finísimamente picado y el aceite de perejil aromatizándolo con unas ramitas de tomillo fresco deshojado y unas hojitas de albahaca fresca. Se prueba, se pone al punto de sal y se reserva.

Para confitar el salmón, se pone abundante aceite de oliva a fuego lento en una cazuela y se le introducen las ramitas de tomillo y romero.

Con el aceite a unos 80°C se introducen con cuidado los lomos de salmón con la piel hacia arriba hasta que queden bien cubiertos de aceite. Se dejan confitar durante unos 6 u 8 minutos hasta que el interior del salmón quede cocido pero jugoso.

Sólo queda escurrir bien los lomos de salmón, sazonarlos al punto y emplatarlos junto con el pisto, decorando el plato con perejil picado y unas migas de tomate.



## NOTAS, TRUCOS O CONSEJOS

- El aceite de confitado se puede aromatizar igualmente con otras hierbas o especias, según el gusto de los comensales.
- Para el confitado es importante que el aceite no esté demasiado caliente, de lo contrario se tostarán y se secarán los lomos.

## INDICACIONES

- Plato adecuado para cualquier persona.
- Plato interesante para personas con problemas cardiovasculares y niveles altos de colesterol y grasa en sangre.
- Indicado también para personas con hipotiroidismo.