



Extra de salmón noruego exprés con salsa de espinacas

acompañado de cuscús con tomates cherry

Exprés

Preparación en 15'

Preparation time : 15 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/es-ES/recipes/extra-de-salmon-noruego-expres-con-salsa-de-espinacas-234>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Jarra medidora, Túrmix, Bol, Sartén, Sartén mediana, Papel film

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Cuscús (gramo(s))	150	300	450
Chalota (unidad(es))	2	4	6
Brotes de espinacas (gramo(s))	100	200	300
Queso crema (paquete)	1	2	3
Tomate cherry (gramo(s))	125	250	375
Salmón noruego (gramo(s))	400	800	1200
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	4	8	12
Agua (mililitro(s))	150	300	450
Ajo (unidad(es))	1	2	3
Mantequilla (cucharada(s))	1	2	3
Mantequilla para la salsa (cucharada(s))	1	2	3

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kj)	4441 kj
Valor energético (kcal)	1061 kcal
Grasas	76.7 g
de las cuales saturadas	20.3 g
Carbohidratos	61.9 g
de los cuales azúcares	3.9 g
Fibra	4.8 g
Proteínas	53.7 g
Sodio	0.47 mg

Allergens

Leche, Soja, Pescado, Puede contener trazas de alérgenos, Gluten, Trigo

Always check the product labels for allergen information.



Cuscús en marcha

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- En una sartén, agrega el **agua y sal** y lleva a ebullición.
- En un bol grande, agrega el **cuscús**, un chorrito de **aceite** y el **agua** hirviendo.
- Remueve, tapa el bol y deja que repose 5 min. Luego, separa el **cuscús**.



Cherrys al fuego

- En la jarra medidora, agrega un chorrito de **agua**, el **queso crema** y la **mantequilla para la salsa** y tritura con un túrmix.
- Corta los **tomates cherry** por la mitad.
- En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Saltea los **tomates cherry** y el **ajo** restante 2-3 min, removiendo.
- Añade el **cuscús** y cocina 1 min. **Salpimienta**, remueve y retira de la sartén.



¡Al salseo!

- Pela y pica la **chalota** y el **ajo**.
- En una sartén, agrega la **mantequilla**, un chorrito de **aceite**, la mitad del **ajo** y la **chalota**. Cocina a fuego medio 2-3 min.
- Añade las **espinacas** y cocina 1-2 min, hasta que se reduzcan.
- **Salpimienta**, luego, coloca las **espinacas** y **chalota** en la jarra medidora.



Cocina el salmón y emplata

- En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **salmón**, **salpimienta** y cocina 3 min por lado.
- Sirve el **cuscús** en un lado de los platos y coloca la **salsa de espinacas** al otro lado.
- Sirve el **salmón** sobre la **salsa** y añade las **espinacas** reservadas.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

Enjoy your meal!