



LOMO DE SALMÓN CON ESPINACAS Y ENELDO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 4 unidades de lomos de salmón (sin piel)
- 300 g de espinacas
- 1 unidad de limón
- 2 unidades de tomate
- 20 g de aceite de oliva
- sal
- pimienta
- 25 g de eneldo fresco
- zumo de 1 limón

LA PREPARACIÓN

- Lava y cepilla el limón. Lava y pela los tomates y retírales las semillas. Corta el limón y los tomates en rodajas. Lava, seca y pica el eneldo. Reserva los tres ingredientes por separado.
- Corta el tallo de las espinacas, lávalas y escúrrelas. Reserva 8 hojas grandes y trocea el resto.
- En una sartén antiadherente, cuece en seco las espinacas durante 5 minutos, remueve con espátula de madera para que no se peguen. Salpimienta y apaga el fuego. Añade 1 cucharada de aceite de oliva y mezcla con rapidez.
- Coloca las espinacas en una



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 4.4 g	Grasas 17.4 g
Kcal 275	Proteínas 23.2 g

bandeja apta para microondas y en la entren los lomos. Sobre esta base , dispón 4 hojas de espinacas enteras, y encima, los 4 lomos de salmón. Salpimienta. Reparte las rodajas de tomates y de limón por encima y cubre con las 4 hojas de espinacas restantes. Cúbrelo con papel film.

- Cuece 3 minutos por cada lado a potencia máxima.. Mientras prepara la salsa. En un cazo coloca 1 cucharada de aceite de oliva y las hojas de eneldo, lleva a fuego suave . Salpimienta y apaga el fuego.. Añade el zumo de limón y remueve.
- Distribuye los lomos en el centro de los platos y vierte la salsa alrededor. Sirve de inmediato.