



SALMÓN Y VIEIRAS CON CILANTRO Y LIMA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 280 g de salmón sin piel troceado
- 225 g de vieiras limpias
- 3 unidades de zanahoria
- 2 unidades de ramas de apio
- 2 unidades de pimiento anaranjado
- 175 g de setas de cardo
- 1 diente de ajo
- 5 g de cilantro fresco
- 3 unidades de cebolletas
- 2 unidades de lima
- 5 g de ralladura de lima
- 10 g de jerez seco
- 40 g de aceite de oliva
- 5 g de salsa de soja

LA PREPARACIÓN

- Calienta el aceite en el wok o sartén honda a fuego medio. Saltea el salmón y las vieiras 3 minutos. Retíralos del wok y reservalos calientes.
- Echa en el wok la zanahoria en rodajitas, el apio en trozos, el pimiento, las setas en láminas y el ajo, y saltéalo todo 3 minutos. Añade el cilantro y la cebolleta y remueve.
- Agrega el zumo y la ralladura de lima, el jerez y la salsa de soja y



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | |
|-------------------------------|---------------------|
| Hidratos de carbono 14.4 g | Grasas 17.7 g |
| Kcal 298 | Proteínas 16.8 g |

remueve. Vuelve a poner en el wok el salmón y las vieiras y remueve nuevamente 1 minutos más.

- Sirve el salteado enseguida.
Puedes acompañarlo con fideos.