

Salmón al horno con hierbas

Ingredientes



Para 4 personas



Salmón fresco lomos 4



aceite de oliva virgen extra 60 ml



Hierbas provenzales al gusto



Sal



Ajo en polvo



Tiempo total 20 min

Elaboración

Dificultad: Fácil ★☆☆☆☆

Elaboración 10 min 🕒









Cocción 10 min 🕒

Preparamos el marinaje del salmón en un cuenco, mezclando el aceite con el ajo en polvo, sal y las hierbas provenzales. A continuación untamos cada lomo de pescado con esta mezcla y después los disponemos en una bandeja de horno, previamente engrasada con aceite.

Precalentamos el horno a 220°C y cuando alcancemos la temperatura colocamos dentro los lomos de salmón durante 10 minutos. Retiramos del horno y los servimos inmediatamente, calentitos y acompañados de verduras o unas rodajas de limón.

Salmón a la ribereña

Ingredientes

-  Para 2 personas
-  Salmón fresco rodaja 2
-  Harina de trigo 75 g
-  Aceite de oliva virgen extra 100 ml
-  Jamón ibérico 50 g
-  Sidra de manzana 100 ml
-  Caldo de pescado o fumet 100 ml
-  Sal



 **Tiempo total 10 min**

Elaboración

Dificultad: Fácil ★☆☆☆☆

Elaboración 2 min 

Cocción 8 min 

Limpiamos las rodajas de salmón y las secamos con papel absorbente. Salamos y pasamos por harina, asegurándonos de retirar el exceso. Calentamos el aceite en una sartén amplia y freímos el salmón un par de minutos por cada lado. Retiramos y reservamos. Retiramos el aceite (con cuidado de no quemarnos) y, en la misma sartén sin limpiarla, salteamos el jamón en dados. Añadimos la sidra, el caldo de

pescado y hervimos a fuego alto durante un par de minutos. Los restos de harina que quedan en la sartén espesarán un poco la salsa.

Por último añadimos el salmón y damos un hervor corto a fuego suave, regando la superficie con la salsa. Retiramos del fuego y servimos inmediatamente, acompañando el salmón de un poco de salsa.

Coca de sardinas y aceitunas negras

Ingredientes



Para 4 personas



400 g de sardinas



masa de coca



sal



aceite



cebolla 800 g



aceitunas negras



tomillo



Tiempo total 80 min

Elaboración

Dificultad: Fácil ★☆☆☆☆

Elaboración 5 min 🕒

Cocción 15 min 🕒

Eliminar las escamas, la cabeza y las espaldas de las sardinas. Sazonar y rociar con aceite y reservar en el frigorífico 1 h.

Saltear la cebolla cortada en rodajas. Forrar un molde con una masa de coca y hornear 15 min.

Sacar y untar con aceite. Repartir la cebolla y colocar encima las sardinas. Espolvorear tomillo y hornear 5 min. Añadir aceitunas y servir.

Sardinas en papillote con arroz y verduras

Ingredientes



Para 4 personas



1 Bolsa sardinas La Sirena



Ajo troceado



Perejil Troceado



2 Bolsas de arroz blanco precocido



Brócoli, coliflor, zanahoria y romanesco micro La Sirena



1 Limón



Aceite de oliva virgen Extra



Mezcla 5 pimientas



Sal fina y gorda

Papel de horno



Tiempo total 25 min



Elaboración

Dificultad: Fácil ★☆☆☆☆

Elaboración 5 min 🕒

Cocción 20 min 🕒

Descongela las sardinas en un recipiente con rejilla dentro de la nevera. Prepara el papillote cortando un rectángulo de papel de horno, coloca las sardinas con un poco de sal gorda y un poco de ralladura de limón. Cierra el papillote doblando varias veces los bordes. Cocina en el horno a 220° C durante 10 minutos.

Cocina las bolsas de arroz en el microondas a máxima potencia durante

5 minutos y medio. Cocina una bolsita de verduras en el microondas a máxima potencia durante 5 minutos.

Mezcla el arroz con las verduras, dos dosis de perejil troceado, dos dosis de ajo troceado, un chorrito de aceite y salpimienta. Sirve en plato las sardinas acompañadas con el arroz de verduras.

Ensalada de sardinas con espárragos y rúcula

Ingredientes



Para 4 personas



500 g de sardinas
(mejor pequeñas)



300 g de espárragos verdes



300 g de rúcula



Crutones de pan



Pipas de calabaza



1 limón



Aceite de oliva



Mostaza a la
antigua



Perejil fresco



Sal



Tiempo total 25 min



Elaboración

Dificultad: Fácil ★☆☆☆☆

Elaboración 5 min 🕒

Cocción 20 min 🕒

Precalentar el horno a 200° C. Limpiar bien las sardinas, retirando la cabeza, la tripa y la espina. Ponerlas abiertas en una fuente de horno. Sazonar con sal, espolvorear con perejil picado y regar con unas gotas de zumo de limón y un poco de aceite de oliva. Hornear unos 15 minutos.

Lavar y escurrir la rúcula. Limpiar bien los espárragos y cortarlos por la mitad

a lo largo. Escaldarlos unos segundos en agua hirviendo con sal y sacarlos a un bol con agua fría con hielo. Preparar el aliño, mezclando aceite de oliva, mostaza a la antigua y un pellizco de sal.

Añadir las sardinas asadas y espolvorear las pipas de calabaza. Aliñar con la vinagreta de mostaza, añadir los crutones de pan y servir la ensalada.