



Pastel de patata con salmón

↓ DESCÁRGATE LA RECETA



INGREDIENTES (4 personas)

- 400g de patata (2 patatas)
- 325g de calabacín (1 calabacín)
- 4 trozos de lomo de salmón
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 350g de berenjena (1 berenjena)
- 100g de mozzarella rallada
- 1 cucharadita de eneldo

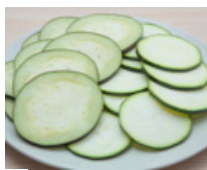


Tienes que tener en casa :

aceite de oliva y sal.

Información nutricional per ración

Energía	464,7 Kcal
Hidratos de Carbono	20,2 g
de los cuales azúcares	5,5 g
Proteínas	31,4 g
Grasas	28,6 g
de las cuales saturadas	7,9 g
de las cuales monoinsaturadas	13,5 g
de las cuales poliinsaturadas	4,6 g
Fibra dietética	4,6 g



Elaboración

- Pelar las patatas.
- Cortar a láminas finas las patatas peladas, la berenjena y el calabacín, reservando dos dedos de calabacín.
- Poner las láminas de todas las verduras en un recipiente apto para microondas con sal, pimienta negra molida y hierbas.
- Cocinar la verdura tapada al microondas 10 minutos a máxima potencia.
- A continuación, montar un pastel intercalando capas de verdura y mozzarella.
- Cocinar los pasteles al microondas 1 minuto más.
- Cocer el salmón al microondas con sal y pimienta, congelado o descongelado, de 1 a 3 minutos, según guste más o menos cocido.
- Picar el calabacín crudo reservado bien pequeño, salpimentar y añadir el eneldo y 4 cucharadas de aceite de oliva.
- Servir el salmón aliñado con el aceite de calabacín y eneldo y, de guarnición, los pasteles de verduras.

Características nutricionales:

El salmón es un pescado azul. La recomendación es consumir este tipo de pescado de dos a tres veces por semana por sus grasas saludables.

Nuestro consejo:

El salmón al microondas, vapor o hervido suaviza el sabor del salmón. Son técnicas culinarias muy adecuadas para cocinar los pescados azules, de esta manera también se evita el olor.

