

Salmón a la naranja con cuscús de brócoli(microondas)



Ingredientes

5 gr de jengibre fresco

Ralladuras de naranja(media naranja)

20 gr de zumo de naranja

20 gr de salsa de soja

3 dientes de ajo

2 rodajas de salmón fresco

½ naranja en láminas

Tomillo, pimentón dulce, sal y pimienta molida

200 gr de brócoli

20 gr de aceite de oliva

50 ml de agua

Personas: 2 pax

Tiempo total: 15 min

Preparación: 5 min

Cocinado: 10 min

Dificultad: baja

Preparación

Ponga el zumo de naranja, la salsa de soja, dos dientes de ajo picados junto con la ralladura de jengibre y la ralladura de naranja en un recipiente y triture con la batidora o con el turbo chef.

Vierta la mitad de esta mezcla en un recipiente apto para microondas (micro delicias, tortilla maker) y coloque el lomo de salmón encima, cúbralo con el resto. Coloque unas láminas de naranja encima y un pellizco de tomillo seco.

Introduzca en el microondas durante 2 minutos a 600 vatios. Saque y reserve.

Ponga en la batidora o turbo chef los ramilletes de brócoli y triture hasta que quede como los granos de cuscús, Retire y reserve.

Ponga en una sartén el aceite y el ajo picado y sofría durante 3 minutos. Añada el brócoli, el pimentón, la sal, la pimienta y el agua y rehogue durante 6 ó 7 minutos.

Sirva inmediatamente junto con el salmón.

Salmón a la naranja con cuscús de brócoli(thermomix)



Ingredientes

5 gr de jengibre fresco

4 ó 5 tiras de naranja

20 gr de zumo de naranja

20 gr de salsa de soja

3 dientes de ajo

2 rodajas de salmón fresco

½ naranja en láminas

Tomillo, pimentón dulce, sal y pimienta molida

200 gr de brócoli

20 gr de aceite de oliva

50 ml de agua

Personas: 2 pax

Tiempo total 25min

Preparación: 0 min

Cocinado: 25 min

Dificultad: baja

Preparación

Precaliente el horno a 200°.

Ponga en el vaso el jengibre, la piel de naranja, el zumo de naranja, la salsa de soja y dos dientes de ajo y triture 5 seg/vel 8.

Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso y triture de nuevo 5 seg/vel 8. Viértala mitad de la trituración en una fuente de hornear, coloque encima el lomo de salmón y cúbralo con el resto de la trituración. Coloque encima láminas de naranja y una pizca de tomillo seco.

Hornee durante 15 minutos (200°). Mientras tanto prepare el cuscús de brócoli.

Ponga en el vaso los ramilletes de brócoli y trocee 10 seg/vel 5. Retire del vaso y reserve.

Ponga el aceite en el vaso y el ajo y trocee 5 seg/vel 5. Con la espátula baje los ingredientes hacia el fondo del vaso. Sofría 3 min/120° vel 1.

Añada el brócoli troceado, el pimentón, la sal, la pimienta y el agua y programe 7 min/100°/vel 2. Retire del vaso y sirva inmediatamente con el salmón.