



## Filete de salmón con vinagreta templada de cranberry y mostaza

### Ingredientes

500 g	de filetes de salmón
	Sal, pimienta
4 cucharadas	de aceite
1	ramita de romero
1	trozo de piel de naranja orgánica
100 ml	de caldo de pescado
1 cebolleta	
2 cucharadas	de mostaza de Dijon granulada
2 cucharadas	de vinagre de vino blanco
30 g	de cranberries (arándanos rojos) secos
200 g	de espárragos verdes
	Algunos berros para decorar

### Preparación

Enjuagar el filete de salmón, cortarlo en 4 trozos y sazonar con sal y pimienta. Calentar una cucharada de aceite en una sartén antiadherente, añadir el romero y la piel de naranja y freír el salmón por ambos lados. Colocar el salmón en una bandeja para el horno, sobre papel de hornear. Mantener caliente en el horno precalentado a 80 grados.

Verter el caldo de pescado en una cacerola. Pelar la cebolleta, cortarla en dados y saltearla en el caldo de pescado hasta que esté tierna. Pasar el caldo por un tamiz y verterlo en un bol. Mezclar la mostaza, el vinagre y el aceite restante. Sazonar con sal y pimienta. Añadir los cranberries y remover.

Enjuagar los espárragos y cortar las puntas. Hervir en agua salada de 4 a 5 minutos. Preparar los platos colocando los espárragos juntos, el salmón y la vinagreta templada. Espolvorear con los berros y servir.



 30 minutos

 4 personas

#### Valor nutricional aproximado por ración:

**Energía:** 457 Kcal. / 1916 kJ

**Proteínas:** 45,8 g

**Grasas:** 16,8 g

**Hidratos de carbono:** 31 g