

Salmón a la miel con cítricos (4 porciones)

Ingredientes:

800 g de salmón fresco. 1 poro, en trozos. 2 pizcas de sal de grano. 1 lima. 2 naranjas. 1 limón. 1 lt de agua. 20 g de mantequilla. 6 dientes de ajos, en trozos medianos. 1 pizca de harina. 1 tz de vino blanco. 1 tz de miel. 1 cda de estragón picado. Sal Rosa del Mediterráneo San Miguel Herb&Spices. Pimienta negra de castilla Drogheria&Alimentari.

Procedimiento:

Cortar el salmón en filetes, coloca sobre una rejilla con el poro y agrega una pizca de Sal del Mediterráneo San Miguel Herb&Spices. Cuece al vapor durante 6 minutos, con la tapa puesta. Obtener el jugo de la lima, las naranjas y el limón; reserva las cáscaras. Hervir y añadir la mantequilla, un pizca de sal del mediterráneo San Miguel Herb-&Spices , los ajos y las cáscaras de los cítricos. Cocinar a fuego medio, durante 10 minutos o hasta que se suavicen las cáscaras. Agregar la harina y vierte poco a poco el vino blanco y el jugo de los cítricos. Salpimienta y deja reducir a fuego bajo, durante 8 minutos. Retirar las cáscaras y licúa la mezcla con la miel, hasta integrar completamente. Sellar el salmón en una sartén con un poco de aceite, por 1 minuto de cada lado, salpimienta. Servir con la salsa de miel y decora con el estragón, el poro y rodajas de cítricos.

