



# SALMÓN CON TRIGO, VERDURAS Y VINAGRETA



## Ingredientes para 4 personas

- 4 supremas de 150 g de salmón
- 200 g de espárragos verdes (16 unidades)
- 400 g de brócoli
- 1 aguacate al punto
- 200 g de trigo tierno (seco)
- Germinado de rábano

## Para la vinagreta de sésamo tostado

- 20 g de aceite de oliva virgen extra
- 20 g de aceite de sésamo
- 20 g de salsa de soja
- 4 g de semillas de sésamo tostadas
- 1 manojo de perejil fresco

## Elaboración

Cortamos los espárragos desechando el último tercio más fibroso, la coliflor en pequeños trozos respetando su forma de flor y el resto de ingredientes en trozos de 5 cm. Lo lavamos todo en abundante agua y lo reservamos.

Hervimos los trozos de espárrago en abundante agua a punto de sal durante 1 min. Al sacarlos debemos enfriarlos rápidamente con agua para conservar su color y textura. Posteriormente hervimos el brócoli en la misma agua entre 7 y 10 minutos y lo enfriamos con agua fría.

Hervimos el trigo tierno en la misma agua durante 10 minutos o el tiempo indicado en el envase. Lo escurrimos y lo enfriamos con agua fría.

Finalmente pelamos y cortamos el aguacate a trozos, de un tamaño similar al brócoli.

Salteamos a fuego medio, con un chorrito de aceite, los espárragos, el brócoli y el trigo tierno para calentarlos sin dorar.

Añadimos el aguacate y un par de cucharadas de la vinagreta.

Aparte, doramos el salmón a punto de sal en una sartén hasta que tenga el punto de cocción deseado.

**Para preparar la vinagreta**, mezclamos el aceite de oliva y el aceite de sésamo a partes iguales en un bol, añadimos las semillas de sésamo, la salsa de soja y, por último, el perejil picado.

Servimos las supremas de salmón sobre la base de verduras y trigo tierno, sazonamos ligeramente con la vinagreta de sésamo restante por encima del salmón y terminamos decorando con los brotes de germinado de rábano alrededor.

*Receta cedida por:*

**Fundación Alicia**

*Centro de investigación dedicado a la innovación tecnológica en cocina*