Salmón con gratinado de aguacate

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Lola Cocinilla **Recetizador:** Inmaculada Ramo

Tiempo: 1h y 15min
Dificultad: Intermedia
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Baja en colesterol
Otros: Cocina Creativa
Coste: Medio

Descripción:

Ingredientes para 2 personas :

- 2 lomos de Salmón
- 2 Tomates grandes
- 1 Aguacate
- 1/4 Limón (zumo)
- 75 ml. Leche
- 4 cuharadas de Salsa de Soja
- 1 cucharatida de Azúcar
- 1 cucharadita de Jengibre en polvo
- Sal y Pimienta
- Aceite de oliva
- Agua

Preparación:

Paso 1

Preparar un aderezo con la salsa de soja, el aceite, el jengibre y el azúcar. Salpimentar los lomos de salmón, agregar el aderezo y dejar marinar entre 30 minutos y 1 hora.

Paso 2

Pelar el aguacate y batir con la leche, un poco de sal, el zumo de limón y 2 cucharadas de aceite.

Paso 3

Marcar los lomos en aceite, 1 minuto por cada lado a fuego fuerte. Reservar el aderezo.

Paso 4

Poner los tomates en agua hirviendo durante 1 minuto. Sacarlos, pelar, trocear y reservar.

Paso 5

Poner los lomos en una fuente de horno. Cubrir los lomos con la salsa de aguacate y meter en el horno a gratinar unos 10 minutos.

Paso 6

Mientras tanto, poner al fuego los tomates con el aderezo unos 2 minutos.

Paso 7

Servir el salmón acompañado de los tomates y regado con el aderezo.