



ENSALADA DE ESPINACAS CON SALMÓN MARINADO

INGREDIENTES

(Para 4 personas)
1 lomo de Salmón de 250 gr

Para la marinada:
150 ml Agua
15 gr Sal
150 ml Vinagre
30 ml Aceite de oliva virgen extra
50 gr Espinacas
30 gr Nueces peladas

Para la vinagreta:
1 Yogur
1 cucharada Pimienta negra molida
1/2 Chalota picada
unas gotas de Vino blanco

ELABORACIÓN

Mezclamos el agua con la sal y el vinagre. Laminamos el salmón y lo metemos en la marinada durante 1 hora. Escurrimos y secamos con papel absorbente. Lo pintamos con aceite de oliva y reservamos.

En un bol colocamos el yogur junto con la chalota picada, la pimienta y las gotas de vino y lo mezclamos bien. Reservamos.

Aliñamos las espinacas con la vinagreta. Las ponemos en el fondo del plato y colocamos el salmón encima. Terminamos colocando las nueces.



PRECIO
MEDIO



TIEMPO
40'



DIFICULTAD
6/10



SALUDABLE
7/10