

SALMÓN AL HORNO CON ALCAPARRAS, TOMATE CHERRY Y CREMA DE COLIFLOR

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 500 g de salmón (filete)
- 100 g de tomates cherry
- 10 g de alcaparras en vinagre
- 1 diente de ajo
- Una ramita de perejil
- 400 g de coliflor
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pizca de sal
- Caldo de verduras (opcional)

PREPARACIÓN

El pescado y la envoltura

Para preparar el salmón al horno, quitar la piel y las espinas al filete con ayuda de unas y un cuchillo fino y afilado. Ahora cortar el filete por la mitad para obtener dos trozos y colocarlos sobre un trozo de papel de horno.

Preparar el aderezo cortando por la mitad los tomates cherry previamente lavados, cortando en rodajas finas el ajo sin la cáscara y finalmente picando el perejil. Extender las alcaparras escurridas, las rodajas de ajo, los tomates cherry cortados, el perejil picado y un chorrito de aceite sobre los trozos de salmón. Cerrar el papel de horno uniendo los bordes y sellándolos para que quede todo envuelto. Colocar en una bandeja y meter en un horno estático precalentado a 175 °C. Dejarlo durante aproximadamente 20 minutos.

La coliflor

Mientras tanto, cortar la coliflor en ramilletes, lavarlos y cocinarlos al vapor durante unos 10 minutos. Una vez cocidos, colocarlos en un recipiente alto y estrecho y batir en una de brazo hasta obtener un puré suave y homogéneo.

Si es necesario, para hacer que el puré sea más cremoso, puedes añadir un cucharón de caliente o caldo de verduras.

EMPLATADO

Una vez que se hayan cocido los filetes de salmón, sacarlos del horno. Para el emplatado, primero, extender una cucharada de crema de coliflor en el fondo de un plato hondo y colocar encima el filete de salmón, uno en cada plato. Por último, sazonar el pescado añadiendo un poco de la salsa de la cocción y el plato estará listo.

