

I N G R E D I E N T E S

SALMÓN CROCANTE

Mayonesa:

1 huevo

1/3 de aceite vegetal

1 cdita de mostaza de Dijón

Sal y Pimienta

Jugo de 1/2 limón

Salmón

Semillas de sésamo

Ralladura de 1/2 limón

Sal y Pimienta

P R O C E D I M I E N T O

1- Prepará una mayonesa casera (es un ratito y es riquísima. Lo que si, acordate que no tiene concesvantes, así que en dos días la tenes que tirar si sobro).

Para la mayonesa: en una batidora o con un mixer, batir un huevo e ir agregando en forma de hilo 1/3 taza de aceite vegetal. Condimentar con una cucharadita de mostaza de Dijon, sal, jugo de 1/2 limón y pimienta.

2- Pintá un lado del el salmón con la mayonesa y agregale semillas de sésamos y lino.

3- Ponerlo sobre una sartén anti adherente bien caliente y presionarlo por un minuto. (Sin aceite porque el salmon es muy graso)

4- Untar el lado sobrante con la mayonesa y las semillas.

5- Darlo vuelta una vez que lo miras de costado y ves que se cocinó 1/3 del pescado, agregar ralladura de limon, sal y pimienta(no lo cocines demasiado. Queda más rico si está un poco crudo en el centro)

6- Servirlo inmediatamente con la guarnición que más te guste. Yo lo acompañé con una ensalada de lechuga morada y unos espárragos y saltié unos minutos en la misma sartén , con limón y sal.

