

SALMÓN EN ESCABECHE LIGERO

INGREDIENTES

DESARROLLO

SALMÓN

1 unidad de salmón

-obtener los dos lomos desespinando y quitándole la piel.

-sacar las supremas del centro

-marcar en sartén salpimentadas.

-introducirlas con es escabeche frío.

-dejar macerar hasta servir.

ACEITE : en aceite de frutos secos y escabeche .

VINO

Aire de vino de bocoï

-dejar reducir el vino, azúcar y aromatizantes hasta obtener un caramelo y colar.

1/5 litro de vino tinto

100 grs de azúcar

c/s especias variadas

zum de naranja y limón

-obtener 1.5 dcl de reducción y mezclar con 1 dcl de agua

1.5 dcl de agua

3 grs de lecitina de soja

-añadir la lecitina y montar el aire con turmix.

CÍTRICOS

Escabeche o vinagreta

-Elaborar el escabeche con el vinagre de jerez los aceites en caliente y el zumo de lima incorporado al final .

1 dcl aceite de oliva virgen

2 dcl aceite de girasol

1 dcl vinagre de jerez

1 unid lima en zumo.

FRUTOS SECOS

Aceite de frutos secos

-Triturar los ingredientes en turmix hasta obtener una picada semidensa.

10 gr de frutos secos variados

5 grs pasas , perejil o menta

1 dcl vinagre de estragón o sidra

3 dcl aceite de oliva

OTROS

Raviolis de remolacha

-Cortar la remolacha en cortafiambres finamente y reservar.

1 unidad remolacha

100 gr queso fresco

1 uni cebolleta fresca

unas ramitas de cebollino

-Formar una masa con queso amasado y (cebolleta y cebollino picados)

-Montar los raviolis con estos dos elementos.

OTROS

Ensalada de germinados y microvegetales

-Mezclar todos los elementos en un bol y reservar.

Germinados

Microvegetales
