



RECETA

PESCADO SOBRE LECHUGAS HIDROPÓNICAS

ÑAM ÑAM



INGREDIENTES

1. 1 kilo de pescado
 2. Aceite de oliva
 3. Sal
- Acompañamiento:
1. Lechugas hidropónicas
 2. Pimienta
 3. 2 Yogurt Natural (ojala griego)
 4. 1 taza Crutones
 5. 1 taza Frutos secos: Maní / Almendras
 6. 1 pqte ciboulette



PREPARACIÓN

1. Poner una porción pequeña de aceite de oliva. Luego encima poner el filete de pescado dividido en 4 porciones.
2. Condimentar con sal. Cocinar en horno caliente (180 grados) por 8 a 10 minutos.
3. Poner el yogurt en un bolo, trabajar con una cuchara hasta dejar homogéneo, condimentar con sal. Poner una porción de hojas verdes en el plato, condimentar con aceite de oliva, sal y pimienta.
4. Sobre ellas, disponer una porción de salmón. Cubrir con la salsa de yogurt.
5. Encima poner Crutones y frutos secos. Optativo: terminar con Ciboulette picado fino.

PROVECHO

