



[salmón a la plancha](#)

Elaboración:

Este es un plato muy fácil, rápido y sabroso. Usamos una rodaja de salmón por persona (si son dos, no pasa nada). Lavamos muy bien las rodajas de salmón y le agregamos un poco de jugo de limón. Lo dejamos que tome sabor mientras preparamos la sartén.

En una sartén mediana vertemos un buen chorrito de aceite de oliva (sirve para que no se pegue el pescado y para hacer un poco de salsa). Lo calentamos, ponemos el salmón, le añadimos una pizca de sal por encima y lo tapamos para aprovechar el calor. En 4-5 minutos le damos la vuelta a cada rodaja, repetimos la pizca de sal y tapamos, otros 4-5 minutos.

Apagamos el fuego y esparcimos un poco de perejil (natural muy picadito o molido de bote) y dejamos un par de minutos que se mezclen los sabores y lo tenemos listo para comer. El aceite de la sartén lo vertemos por encima del salmón y verás el sabor que toma.

Si los acompañas de [brócoli](#), [judías verdes](#) u otra verdura, queda bastante más completo.

Sabroso y de fácil digestión.

Si necesitas ayuda, tienes a tu disposición a nuestro [cocinero virtual](#). El te ayudará.

[otras recetas de verduras](#)

[más recetas](#)

[recetas rápidas](#)

[breve diccionario de cocina](#)



www.comofreirunhuevo.es