



Salmón con costra de mostaza con verduras y setas

TIEMPO DE PREPARACIÓN

30 minutos

COMENSALES

4

DIFICULTAD

Fácil

Elaboración

- 1 Retiramos el salmón del envase y lo dejamos descongelar en la nevera sobre un recipiente con rejilla y tapado.
- 2 Ponemos en un bol el pan rallado, el azúcar, la mostaza, la ralladura de limón, el perejil, la mantequilla derretida, la sal y la pimienta. Con un tenedor, mezclamos bien hasta que queden todos los ingredientes combinados, con una textura como de arena mojada.
- 3 Colocamos las porciones de salmón sobre una fuente de horno, las regamos con el zumo de limón y cubrimos, cada uno de los lomos, con una capa gruesa de la arena de mostaza y perejil.
- 4 Con el horno precaliente a 200°C, horneamos el salmón 15 minutos con calor arriba y abajo, sin ventilador, hasta que la costra esté dorada y el pescado en su punto.
- 5 En una sartén calentamos un chorrito de aceite de oliva y añadimos la mezcla de verduras y setas directamente del congelador. Inicialmente las cocinaremos a mayor temperatura durante 2 o 3 minutos, sin parar de remover. Bajamos luego a fuego medio, salamos y seguimos cocinando durante 8-10 minutos, removiendo constantemente.
- 6 Retiramos el salmón del horno y servimos acompañado de las verduras salteadas.

Ingredientes

4 porciones de salmón

500gr de revuelto de verduras y setas

2 cditas. de perejil troceado

70gr de pan rallado

1 cda. de azúcar

2 cdas. de mostaza

1 nuez de mantequilla

1 limón

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Pimienta negra molida