

## Salmón marinado con verduras

### Ingredientes (para 4 raciones):

- 4 filetes de salmón
- Piel de limón
- Piel de naranja
- Orégano
- Pimienta negra
- Nuez moscada
- Zumo de limón
- 150 g de cebolla
- 150 g de zanahoria
- 150 g de pimiento rojo



### Elaboración:

1. Poner en un recipiente el salmón estirado, añadir por encima una mezcla de piel de limón, piel de naranja, orégano, pimienta negra, nuez moscada y zumo de limón y reservarlo en la nevera durante unas horas.
2. Previamente, las verduras habrán sido cortadas a tiras bien pequeñas, congeladas, puestas en remojo y escurridas
3. Si no se dispone de un accesorio para cocer al vapor, poner a cocer un cazo con agua con un colador que no esté en contacto con el líquido y una tapa.
4. Una vez empiece a hervir y echar vapor, añadir el pescado y las verduras, dejarlo tapado hasta que esté bien cocido.
5. Una vez cocido, sacarlo del recipiente y servirlo.



### Observaciones y recomendaciones:

Se puede utilizar verduras diferentes siempre que se realice el proceso de congelado y remojo previo.



### Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
297 kcal	31,3 g	16,2 g	6,8 g

