

Hola familias!!!

Esta semana toca.... **“DELICIAS DE SALMON ROSEMARY”**

Esta semana realizaremos una receta clásica y tradicional, a la que le incorporamos un toque especial a cítrico que seguro no dejará indiferente a ninguno de los comensales.

Haremos unos tacos de salmón marinados al romero, añadiendo limón y miel como elemento diferenciador.

La salsa a base de limón, romero y miel aportarán el punto de frescura que este pescado azul necesita.

Mientras cocinan trabajarán de manera específica (destreza y prevención) las siguientes técnicas:

- Salsas/ Marcar
- Tipos de corte
- Prevención : Anisakis, Pescado fresco

Ingredientes necesarios para la **Receta semanal**:

Ingredientes para 6 personas:

- 1 lomo de salmón de 1 Kg aprox.
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1/3 de vaso de vino blanco seco
- el zumo de 1/2 limón
- 1 cda de miel / 1/2 cda de romero fresco
- 1 cdita de almidón de maíz / sal / pimienta negra
- 1 limón / hojas romero

## Enlaces

ALIMENTOS:

- **Salmon**

Tiene un tono anaranjado porque se alimenta de Krill, un pequeño crustáceo de unos 2 centímetros de longitud

**Artículo completo (también en audio):**

<https://kitchenacademy.es/biblioteca/alimentos/salmon>

- **Limón**

El limón es el fruto en baya del limonero, árbol de hoja perenne. La multitud de beneficios sobre la salud del limón lo convierten en un alimento esencial. Es rico en vitamina C, fundamental para el buen estado de los vasos sanguíneos...

**Artículo completo (también en audio):**

<https://kitchenacademy.es/biblioteca/alimentos/limon>

## NUTRICIÓN:

- **Pescado y Proteínas**

El pescado tiene un valor nutritivo excelente, proporciona proteínas de gran calidad y una amplia variedad de vitaminas y minerales, como las vitaminas A y D, fósforo, magnesio, selenio, y yodo en el caso del pescado de mar

**Artículo completo (también en audio):**

<https://kitchenacademy.es/biblioteca/nutricion/pescado-y-proteinas>

- **Ácidos grasos**

Los ácidos grasos son los componentes básicos de la grasa del cuerpo y de los alimentos que comemos. Durante la digestión, el cuerpo descompone las grasas en ácidos grasos, que luego pueden ser absorbidos por el torrente sanguíneo

**Artículo completo (también en audio):**

<https://kitchenacademy.es/biblioteca/nutricion/acidos-grasos>

## TÉCNICA DE COCINA:

- **Macerar y Marinar**

Las **técnicas de macerar y marinar** los alimentos consiste en ablandar un alimento sumergiéndole durante un tiempo en un líquido apropiado para ello (vino, aceite, vinagre, licor, etc.) -en frío o caliente-

**Artículo completo (también en audio):**

<https://kitchenacademy.es/biblioteca/tecnicas-de-cocina/macerar-y-marinar>

- **Marcar**

El objetivo es darle un golpe fuerte de calor para formar una costra fina y que los jugos de la carne o el pescado, queden dentro. Es el proceso de “sellar” las carnes y pescados

**Artículo completo (también en audio):**

<https://kitchenacademy.es/biblioteca/tecnicas-de-cocina/marcar>

## PREVENCIÓN:

- **Anisakis**

El **Anisakis** es un parásito de pescados y crustáceos de aguas marinas. Sólo supone un riesgo cuando se consume pescado parasitado crudo o casi crudo

**Artículo completo (también en audio):**

<https://kitchenacademy.es/biblioteca/prevencion/anisakis>

## VIDEO COMPLEMENTARIO:

- UD VIDEO PREVENCIÓN: Anisakis- Parásito de pescado y crustáceos de aguas marinas.