



SALMÓN CON EJOTES Y SALSA DE NARANJA

Ingredientes:

- 4 tazas de agua
- 1 pieza de zanahoria en cubos
- 1 pieza de cebolla en cubos
- 1 talo de apio en trozos
- Tomillo y hojas de laurel al gusto
- Sal al gusto
- 4 postas de salmón sin piel
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 200 gr de ejotes blanqueados
- 1 taza de jugo de naranja
- 2 sobres de endulzante sin calorías
- Sal al gusto
- 2 cucharaditas de fécula de maíz con 2 cucharadas de agua

Procedimiento:

1. Hierve el agua con la zanahoria, la cebolla, el apio, las hierbas y sal al gusto. Cuando suelte el hervor, baja la flama y sumerge las postas de salmón. Cocina por 5 minutos. Retira y reserva.
2. En una sartén caliente con aceite, saltea los ejotes. Agrega el jugo de naranja, el endulzante sin calorías y sal al gusto. Cuando suelte el hervor, añade la fécula disuelta previamente en agua. Deja que hierva una vez más.
3. Sirve el salmón con los ejotes y la salsa de naranja. Ofrece.

Tiempo de preparación:

25 minutos

Grado de dificultad:

Fácil

Porciones:

4