

Salmón con harissa picante y salteado de verduras

Tiempo total **60 Mins.** 15 Mins. Tiempo de preparación **15 Mins.** Tiempo de cocción **30 Mins.** Tiempo de marinado

Información nutricional (por porción)

2.600 kJ / 621 Kcal

Grasas: **41 g** Proteínas: **44 g**

Carbohidratos: **21 g**

INGREDIENTES

2 porciones

- 300 g** de filete de salmón sin piel ni espinas
- 200 g** de espárragos verdes
- 150 g** de ramilletes de brécol
- 200 g** de calabacín
- 1 manojo** de cebolletas
- Aceite para cocinar (por ejemplo, de colza)
- 100 ml** de leche de coco o nata de coco
- 1 puñado** de albahaca tailandesa (opcional)
- Salsa:**
- 3 cm** de jengibre fresco
- 120 ml** [Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada](#)
- 1** de pasta de curry
- cucharadita** Massaman (o pasta de curry rojo tailandés)
- 1 cucharada** de salsa de pescado
- 1 cucharada** de lemongrass picado
- 1 cucharada** de harissa
- Guarnición:**
- 0,5** lima
- Azúcar al gusto

PREPARACIÓN

Pasos 1

Corte el salmón en dados.

Pasos 2

Ralle el jengibre y añada la Salsa de Soja Kikkoman, la pasta de curry, la salsa de pescado, el lemongrass y la harissa. Mezcle bien y deje marinar el salmón en la pasta resultante durante unos 30 minutos. Guarde la marinada restante.

Pasos 3

Corte los espárragos verdes y el brócoli en trozos pequeños y el calabacín en medias lunas. Pique las cebolletas, la albahaca tailandesa y reserve.

Pasos 4

Caliente un poco de aceite de cocina en la sartén. Añada el salmón y fríalo a fuego vivo hasta que se dore por cada lado. Retírelo de la sartén.

Pasos 5

En la misma sartén, añada las verduras picadas (excepto las cebolletas) y sofríalas durante unos 2 minutos. Agregue el resto de la marinada de salmón y las cebolletas y sofría durante 1 minuto. Por último, incorpore la leche de coco, el salmón frito y la albahaca tailandesa picada y sofría brevemente.

Pasos 6

Sirva con media lima y azúcar al gusto.