

Escabeche de salmón



El escabechado es un medio de conservación tradicional que consiste en la utilización del vinagre para evitar el crecimiento de gérmenes. Aunque hoy ya podemos conservar en frío, la técnica se utiliza por el sabor y por su mayor tiempo de conservación en el frigorífico. El escabeche de ave o de [pescados](#) como mejillones o caballa son los más habituales. Hoy lo vamos a preparar con salmón, una variedad menos conocida pero que resulta exquisita. Se toma frío.

El salmón es un pescado azul rico en grasas saludables omega 3. El [pescado azul](#) se debe consumir una vez a la semana. En los menores de 10 años, embarazadas y madres lactando hay que evitar los pescados azules que pueden contener cantidades de mercurio: atún rojo, pez espada, lucio y tiburón (marrajo, tintorera, pintarroja, cazón).

Es un plato que resulta pesado por lo que puede tomarse de aperitivo en pequeñas cantidades.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 personas)

- 300-400 g de salmón fresco. Un lomo sin piel ni espinas.
- Verduras: judías verdes, zanahoria, 1 puerro, chalotas o cebolla, varios dientes de ajo.
- Hierbas y especias: laurel, eneldo (fresco o seco). Pimienta en grano, 2-3 clavos.
- Vinagre de vino, vino blanco de calidad, aceite de oliva virgen extra.

¿Cómo lo preparo?

Trocear el lomo de salmón en cubos de unos 3-4 cm. Poner un poco de sal.

En una cacerola grande, de superficie amplia, para que no se amontone, colocar las verduras troceadas en tiras

(judías verdes, zanahoria, parte blanca del puerro, las chalotas peladas o la cebolla en juliana, ajos enteros pelados) y las especias (pimienta en grano, clavo), las hierbas y una pizca de sal. Preparar el líquido del escabeche: 1 parte de vinagre, 1 parte de agua y $\frac{1}{2}$ de vino blanco, y media parte de aceite de oliva. Mezclarlo todo y cubrir la preparación. Macerar en el frigorífico aprox. 1-1,5 horas. Luego se incorporan los trozos de salmón y se deja 45-60 minutos más.

Sacar el salmón y reservar en un plato. Poner todo lo demás a cocer a fuego lento, hasta que las verduras estén “al dente” (unos 10-15 min), no blandas. Llegado este momento se introduce el salmón, se deja sólo un minuto o menos (según tamaño de los trozos), se apaga el fuego y se tapa. El pescado se hará con el calor remanente y así queda jugoso. No cocer más de 1 minuto con el fuego encendido pues quedaría muy seco.

Se deja enfriar a temperatura ambiente y luego se guarda en el frigorífico.

Está mejor si se toma al día siguiente. Antes de consumirlo se saca del frigorífico unos minutos. Se consume fresco a temperatura ambiente sin calentar.

Se conserva guardar 5-6 días en el frigorífico. Para ello se pone todo en un recipiente de cristal con el caldito y se añade un poco más de aceite de oliva que cubra un poco la superficie y se tapa herméticamente.

Al servirlo se pone 1-2 trozos de salmón y a un lado los trocitos de verduras.

*** Niños a partir de 3 años si les gusta los sabores fuertes.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)
