

SALMON ROSADO A LA PARRILLA CON SALSA DE REMOLACHA EN MANTEQUILLA CLARIFICADA

Por: *Alejandro Campos Molano. Chef del SENA Bogotá*



AS PROPIEDADES NUTRITIVAS DEL SALMÓN

El salmón es un pescado azul o graso que aporta unos 11 gramos de grasa por cada 100 gramos de carne, un contenido similar al de las sardinas, el jurel o el atún. La grasa es rica en omega-3, que contribuyen a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos, y además aumentan la fluidez de la sangre, lo que previene la formación de coágulos o trombos. Por este motivo, se recomienda el consumo habitual de salmón a la población general, y en particular en caso de trastornos cardiovasculares. El salmón es una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, al igual que el resto de pescados.

En cuanto a vitaminas, destaca la presencia de algunas pertenecientes al grupo B como la B2, B3, B6 y B9 y B12. Éstas permiten el aprovechamiento de los nutrientes energéticos, es decir, hidratos de carbono, grasas y proteínas e intervienen en procesos de gran importancia (formación de glóbulos rojos, síntesis de material genético, funcionamiento del sistema nervioso y del sistema de defensas, etc.).

La riqueza en grasa del salmón hace que contenga cantidades interesantes de algunas vitaminas como la A y la D. La A contribuye al mantenimiento, crecimiento y reparación de las mucosas, piel y otros tejidos del cuerpo. Además, favorece la resistencia frente a las infecciones, es necesaria para el desarrollo del sistema nervioso y para la visión nocturna. También interviene en el crecimiento óseo, en la producción de enzimas en el hígado y de hormonas sexuales y suprarrenales.

Es importante tener en cuenta que la cocción de este pescado sea relativamente corta para evitar la pérdida de estos nutrientes, este es un producto asequible para cualquier presupuesto.

INGREDIENTES:

1 filete de salmón rosado con piel fresco.
Para la salsa.
150 grs de salsa de remolacha.
80 grs de manteca o mantequilla.
80 grs pure de papa.

PROCEDIMIENTO:

Le aplicamos un poco de grasa a la piel del salmón y lo colocamos sobre la parrilla para darle cocción te-



Imagen adaptado por: Jairo Munard Diaz.

niendo en cuenta colocarlo primero sobre la piel para evitar el desprendimiento del tejido, damos vuelta para marcarlo por lado y lado después de 4 minutos, hasta obtener el termino deseado. Si se desea se retira la piel y se sofríe para convertirla en un crocante en forma circular.

El puré de remolacha que se obtiene a partir de la cocción prolongada de una remolacha, la cual se licua para formar el puré. Al igual para el puré de papa.

En un sartén aparte agregamos la mantequilla o manteca con un chorro de aceite de oliva para evitar que se queme separando la saturación de grasa; este es el proceso de clarificación de la mantequilla para lograr así una mejor emulsión, añadimos el puré de remolacha, salpimentamos y reservamos.

EMPLATADO

Colocamos el pescado bañándolo en la salsa de remolacha, sobre esta la fritura de la piel rellena de puré de papa.