



Chary Serrano recomienda:

MEDALLONES DE SALMÓN MARINADO Y HORTALIZAS

Receta para 2 comensales. Un plato sano y de bajas calorías, y aunque parezca caro por llevar salmón, es muy asequible.

Ingredientes para 4 medallones:

- 1 sobre de salmón (marinado o ahumado) de 200g. aprox.
- 150 g. de espinacas limpias.
- 2 huevos L.
- 150 g. de pan rallado.
- 1/2 cebolla añeja.
- 1 zanahoria grande.
- Pimienta molida.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (***AOVE**) **D.O. Baena**.

Acompañamiento: 2 Moldes para el arroz.

- 150 g. de arroz especial ensaladas
- 1 diente de ajo pequeño
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen **AOVE D.O. Baena**.
- Ensalada de hojas variadas.



© Fotografías de: Chary Serrano.

Ponemos a cocer el arroz con sal y agua abundante, 20 min. Mientras cuece hacemos los medallones: cortamos a taquitos los filetes del salmón marinados, partimos a tiritas finas las espinacas, limpiamos y picamos finamente la cebolla y zanahoria. Ligamos todos estos ingredientes, agregamos el pan rallado y el huevo. No le pongo sal, sólo una pizca de pimienta molida.

Amalgamos bien y hacemos 4 medallones con las manos untadas de **AOVE D.O. Baena**. Los asamos de 2 en 2 en una sartén untando la base con aceite de oliva, a fuego bajo. Damos la vuelta y los dejamos tapados unos minutos, luego sacamos el arroz hervido a un colador.

En una sartén rehogamos en el **AOVE D.O. Baena** el diente de ajo muy picadito y cuando empieza a dorarse echamos el arroz escurrido. Le damos unas vueltas, apagamos el fuego y lo dejamos tapado para que no pierda calor. Preparamos dos moldecitos untados de **AOVE D.O. Baena** y ponemos el arroz bien apretado.

Los desmoldamos sobre cada plato y ponemos 2 medallones y unas hojas de lechugas variadas.

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



BAENA DOÑA MENCIA LUQUE NUEVA CARTEYA ZUHEROS ALBENDÍN CASTRO DEL RÍO CABRA



Europa
invierte en las zonas rurales



Siempre, en su mesa
Denominación de Origen Baena

Baena