

Nero di sepia con verduras salteadas y salmón



Ingredientes para 4 personas

- 2 zanahorias
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 1 pimiento verde
- 1 pizca de Pimienta negra
- 300 gramos de Tagliatelle al nero di sepia
- 2 supremas de salmón sin piel ni espinas
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado
- 2 dientes de ajo picado

Preparación

- 1) Cocer la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Escurrir y reservar.
- 2) En una wok con aceite caliente dorar el ajo y el jengibre. Luego saltear las verduras, cortadas del mismo tamaño, empezando por la zanahoria. Al cabo de 2 minutos añadir los pimientos. Remover bien y una vez que veamos si están en su punto, apagar el fuego.
- 3) Sazonar el salmón con y pimienta y cortarlo a tacos. Cocinarlo en el microondas durante un minuto.
- 4) Mezclar la pasta con las verduras salteadas y colocar los tacos de salmón. Tener cuidado que no se rompan. Servir.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 521,04 Kcal.; Proteínas: 25,65 g; Hidratos de carbono: 63,06 g; Grasas: 17,97 g;

Comentario nutricional

El salmón es rico en proteínas y ácidos grasos esenciales. Además es una gran fuente de vitaminas como la B12, B6 y la niacina y minerales como el selenio, el magnesio y calcio.

Los pimientos rojos poseen un contenido en vitamina C mayor que el de la naranja, ayudando a la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Comentario gastronómico

Una variante de este plato es cocinar las verduras en el microondas tapado con una cucharada de aceite de oliva, durante 8 minutos aproximadamente, y después saltearlas con el ajo y el jengibre.