

SALMÓN CON SRIRACHA Y MIEL

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de marinado: 20 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Salen 4 porciones

Ingredientes

Para hacer el salmón:

- 4 filetes de salmón de 4-6 onzas
- 3 cucharadas de salsa soya baja en sodio o tamari
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de sriracha o salsa picante que tengas
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 3 cucharadas de agua

Para acompañar el salmon:

- 2 tazas de arroz blanco cocido
- Aguacate
- Pepino en rodajas
- Edamame cocido
- Zanahoria en julianas
- ¼ taza de mayonesa de sriracha* (puedes comprarla o hacerla)

Mayonesa de sriracha:

- ¼ taza de mayonesa
- 1½ cucharadas de sriracha
- 1 cucharadita de jugo de limón o vinagre de sidra de manzana
- ⅛ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de miel

Instrucciones:

1. Cortar el salmón en cubos de 1 pulgada, le quité la piel, pero puedes dejársela puesta si lo prefieres.
2. En un recipiente grande, agregar los ingredientes del marinado y mezclarlos bien.
3. Agrega el salmón y deja marinar mínimo 20 minutos hasta 1 hora.



4. Después de los 20 minutos, calienta una sartén grande con un chorrito de aceite y agrega el salmón, guardar el líquido del marinado para después.
5. Cocinar durante 2-3 minutos por cada lado hasta que tenga un color dorado oscuro.
6. Incorpora la marinada y cocinar hasta que el líquido se espese y se vuelva una salsa espesa.
7. Arma los tazones con una cama de arroz, luego agrega el salmón, el aguacate, el pepino, el edamame, zanahoria y la mayonesa de sriracha, espolvorea semillas de sésamo y ¡disfruta!

Notas:

*Puedes utilizar los vegetales que tu prefieras, agregando o quitando según tu gusto.

*El arroz que utilices puede ser blanco o integral e inclusive puedes sustituirlo por coliflor picado, tipo arroz, si lo quieres hacer más saludable.