



## SALMÓN EN SALSA TERIYAKI (casera) SOBRE PATATAS PANADERAS

enamorados del salmón

### INGREDIENTES

- Salmón (Cortado en Lomo)
- Salsa teriyaki
- 3 Patatas
- 1 Cebolla morada
- 1 vasito de vino blanco

### INGREDIENTES SALSA TERIYAKI

- 100 ml de salsa de soja
- 3 cucharadas de vinagre de arroz
- 3 cucharadas de azúcar moreno
- 2 cucharadas de sake o Ron
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 3 cucharadas de agua

Hoy es pre-San Valentín, y como a nosotros nos gusta celebrarlo todo he decidido publicar esta super receta, que es una de las favoritas de Natalia, para daros alguna idea de lo que preparar mañana para sorprender a vuestra pareja.



Receta 033  
**Platos principales**  
13 de Febrero 2015

**Ingredientes principales**  
cebolla, salmón, patata, teriyaki

Es una receta muy sencilla, y el resultado es exquisito, el único inconveniente es que lo suyo es dejarlo toda la noche marinando, para que el salmón absorba la salsa, y por ello hay que prever con antelación la preparación del plato.

Para quien lo desconozca, el teriyaki es una técnica de cocción de la cocina japonesa en la cual los alimentos son asados en un adobo de una salsa dulce, de ahí el nombre de salsa teriyaki. La base de esta salsa son 4 ingredientes: salsa de soja, mirín, azúcar y sake, que deben hervirse hasta que se reduzcan, obteniendo una salsa melosa con la que se adoba y se asa posteriormente la carne o el pescado.

Feliz San Valentín Enana, contigo este día cobra importancia! Te quiero!

### PREVIO A LA PREPARACION DEL PLATO

#### Preparación de la salsa teriyaki

1. Antes de nada hay que preparar la salsa teriyaki, para ello mezclamos todos los ingredientes y removemos bien para que el azúcar se disuelva en la salsa.
2. Ponemos en un cazo y hervimos durante 4 minutos sin dejar de remover. Pasado el tiempo dejamos reposar y enfriar. Ya tenemos lista nuestra salsa teriyaki.

#### Marinado del salmón

1. Mientras se va enfriando la salsa, vamos a preparar el salmón, para ello primero le quitamos las espinas y luego la piel. La mejor manera de quitársela es colocarlo con la piel hacia abajo, y con la ayuda de un cuchillo lo seccionamos con movimientos suaves justo por encima de la piel, en la receta que preparó Natalia en su día COLOR .... SALMON!, explicamos con detalle e imágenes como hacerlo.

2. Cortamos el lomo del salmón en dos tiras y luego cada tira en porciones, el tamaño no ha de ser muy grande, mas o menos han de quedar piezas cuadradas.

3. Ahora que ya tenemos el salmón preparado y la salsa fría, colocamos el salmón en un

recipiente y lo rociamos con la salsa teriyaki. Hay que asegurarnos de que el salmón queda bien remojado, por ello es mejor un recipiente pequeño.

4. Tapamos el recipiente con film transparente para que no se seque el salmón y lo metemos en la nevera unas horas. Yo lo metí a las 11 de la noche y lo tuve hasta las 2 de la tarde del día siguiente, 15 horas!!!

### MANOS A LA OBRA

Por una lado prepararemos unas sencillas pero buenísimas patatas panaderas, mientras se vayan cocinando en el horno nos pondremos con el salmón.

1. Pelamos las patatas y cortamos en rodajas finas. Una vez cortada las pasamos por agua para que suelten el almidón.

2. En una fuente apta para el horno, echamos un chorrito de aceite y colocamos la mitad de las patatas. Salpimentamos esta primera capa.

3. Cortamos en juliana la cebolla, yo al final he utilizado media en lugar de una entera, porque ya me ha parecido suficiente y colocamos una segunda capa, en este caso cebolla.

4. Hacemos una tercera y última capa con las patatas que habíamos reservado. Salpimentamos de nuevo y regamos con un vasito de vino blanco. Luego, como las patatas se van a cocer en el horno, para que queden más jugosas y no se resequen, añadimos agua hasta que el nivel este más o menos justo en la capa de las cebollas.

5. Metemos en el horno a 180° modo abajo y ventilador, en total durante 30 minutos.

6. Cuando a las patatas les queden 10 minutos, ponemos una sartén antiaderente a fuego alto con un chorrito de aceite, vamos a darle una pasada muy rápida al salmón para que se selle por fuera, para ello lo pasamos por la sartén 30 segundos por cada lado, justo para que cambie de color. Sacamos todas las piezas del salmón del fuego y en la misma sartén metemos la

salsa teriyaki en la que hemos marinado el salmón. Lo dejamos reducir 2 minutos sin parar de remover. Colocamos el salmón en un recipiente apto para el horno y regamos con la salsa teriyaki de nuevo, que ahora está bien caliente, y metemos en el horno. El tiempo en el horno depende del tamaño de las piezas del salmón, normalmente con 6 minutos es suficiente, pero en mi caso, como la parte utilizada es la de la cola y eran piezas no muy gruesas los he tenido 3 minutos. La temperatura es la misma, 180° modo abajo y ventilador.

7. Sacamos todo del horno y emplatamos. Yo he hecho una base de patatas con cebolla, y sobre ella he colocado el salmón que he decorado con un poco de sésamo tostado y chile en polvo.

Espero que os haya gustado el plato que os presentamos hoy, como veréis lo más importante es el punto del salmón. Al final del todo os he puesto una foto de como nos quedó por dentro, para que os hagáis una idea del tiempo que necesitaréis.

Feliz día de San Valentín!

