

Cebollas rellenas de salmón

Publicada por:

[imprimir](#)



© Mortimermax | Chef Plus

- 20 '
- 18 '
- 4



Comentario nutricional

Consuma o añada cebolla de forma habitual a sus platos, pero intente hacerlo en pequeñas cantidades, ya que su elevado contenido en azufre podría provocar hinchazón.

Modo express

1. Pele las cebollas, corte la parte superior y un poco la parte inferior para que tengan una base sobre la que sostenerse. Vacíe su interior empujando con los dedos desde la parte de abajo, de forma que las láminas interiores se deslicen hacia el exterior.
2. Pele y ralle las zanahorias. Pique muy fino las láminas interiores de las cebollas, mézclelo todo en la cubeta y fríalo con 2 cucharadas de aceite en el menú Freír/Sofreír a 180º durante 10 minutos. Cuando acabe, reserve la mitad de este sofrito.
3. Trocee el salmón y mézclelo con la otra mitad de sofrito; rellene las cebollas huecas con esta mezcla.
4. Vierta el agua en la cubeta e introduzca la bandeja de vapor, colocando sobre ésta las cebollas rellenas. Cierre la tapa y programe el menú Vapor a 118º durante 12 minutos.
5. Cuando acabe, en otro recipiente meta la mitad de sofrito reservada y el caldo resultante de la cocción al vapor. Triture emulsionando con 2 cucharadas de aceite, hasta formar una salsa. Sirva esta salsa en el fondo del plato, con las cebollas encima.