

Salmón con salsa de pepino y yogurt



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 30min , Tiempo de cocción: 0min

Tiempo total: 30min , Número de porciones: 2

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/salmon-con-salsa-de-pepino-y-yogurt>

Preparación

Precaentamos el horno a 110°C. Ponemos el pan pita a calentar en el horno. Mientras tanto, pelamos el pepino, lo cortamos a lo largo y con una cuchara le quitamos las semillas. Lo cortamos en dados y lo colocamos en un bol. Exprimimos el jugo de medio limón en el bol y añadimos las cuatro cucharadas de yogurt y una pizca de sal y pimienta. Tomamos los filetes de salmón y o bien los cortamos en tiras o los dejamos enteros. Calentamos una sartén grande a fuego fuerte y cuando está caliente, añadimos un chorrito de aceite de oliva, ponemos el salmón y lo freimos, con un par de minutos por cada lado nos bastará. Ponemos en cada plato el pan que hemos calentado previamente, echamos encima del pan unas cucharadas de la salsa de yogur y pepino y los trozos de salmón, cubriéndolos con más salsa al gusto, las hojas de cilantro y exprimimos un poco de limón por encima.



Ingredientes

- 2 filetes de Salmón (sin espinas y con piel limpia)
- 4 cucharada/s Yogurt blanco
- 1/2 Pepino
- 1 Limón
- 1 puñado Cilantro fresco
- 1 poco Aceite de oliva
- 2 Panes pita - árabe
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimienta

Categorías

Un día normal, Día Especial, Día de San Valentín, Reducida en calorías, Todo el año, Costosa, Pescados y frutos de mar, Vegetales, Exótica, Gourmet, Plato Principal