

SALMÓ MARINAT

Ingredients:

Per a cada kg de salmó:

1 kg de sal gruixuda

500 g de sucre

la pell de dues llimones a trocets de 2 cm/ 3 cm.

marialluïsa en fulla

farigola en fulla.

Preparació:

1. Demaneu a la peixateria que us deixi el salmó escatat, en 2 penques i sense espines.
2. Barregeu la sal, el sucre, la pell de llimona i les herbes, i poseu-ne una capa a la base d'una plata on càpiga el salmó. Fora nevera
3. Disposeu les penques amb la pell sobre la sal, i cobriu-les amb la resta de la preparació de sal, sucre, pell de llimona i herbes.
4. Deixeu reposar el conjunt durant un mínim de 10 h i un màxim de 2 dies.
5. Retireu la sal i, amb un drap, traieu-li l'excés de sal, sucre, llimona i herbes. Encara que es pot menjar directament, és molt més bo al cap de 3 dies de nevera.
6. Guardeu-lo amb un drenatge, tapat amb film, però que no hi toqui directament

Informació nutricional:

Alt contingut en greixos, sobretot en àcids greixosos Omega-3. Indicats per estimular la immunitat, per al bon funcionament hormonal i per millorar la pell, els ossos i les dents.

Recepta original:

Ismael Prados (Cuina X Solters)