

S A L M Ó N

Recetario



Camanchaca®

Alimentando al mundo desde el mar

SALMÓN CON COSTRA CÍTRICA Y PURÉ DE CAMOTE



INGREDIENTES

- 180 g Salmón
- 20 g panco japonés o pan rallado
- 1 limón
- 15 g mantequilla sin sal
- 200 g camote
- 50 cc crema de leche
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

Para la costra cítrica: Mezclar el panco o pan rallado con mantequilla y ralladura de limón. Una vez que se tenga una mezcla uniforme, disponer por sobre toda la parte superior del salmón y hornear durante 8 minutos a 160°C.

Para el puré: Pelar el camote y cocinar en agua hirviendo hasta que esté totalmente blando. Escurrir y moler hasta lograr consistencia de puré. Agregar mantequilla, crema de leche, sal y pimienta a gusto.

CROQUETAS DE SALMÓN APANADAS EN QUÍNOA CROCANTE CON MANTEQUILLA DE ALCAPARRAS



INGREDIENTES

- 200 g Salmón pulpa marca Pier 33 Gourmet
- ¼ taza quínoa negra
- ¼ taza quínoa blanca
- 1 ramita cilantro picado
- 3 huevos
- 1 cda. harina sin polvos de hornear
- ¼ cebolla blanca
- 15 ml jugo de limón
- 2 cubos de mantequilla
- 2 paquetes chicos de ciboulette cortado
- 2 cdas. alcaparras picadas

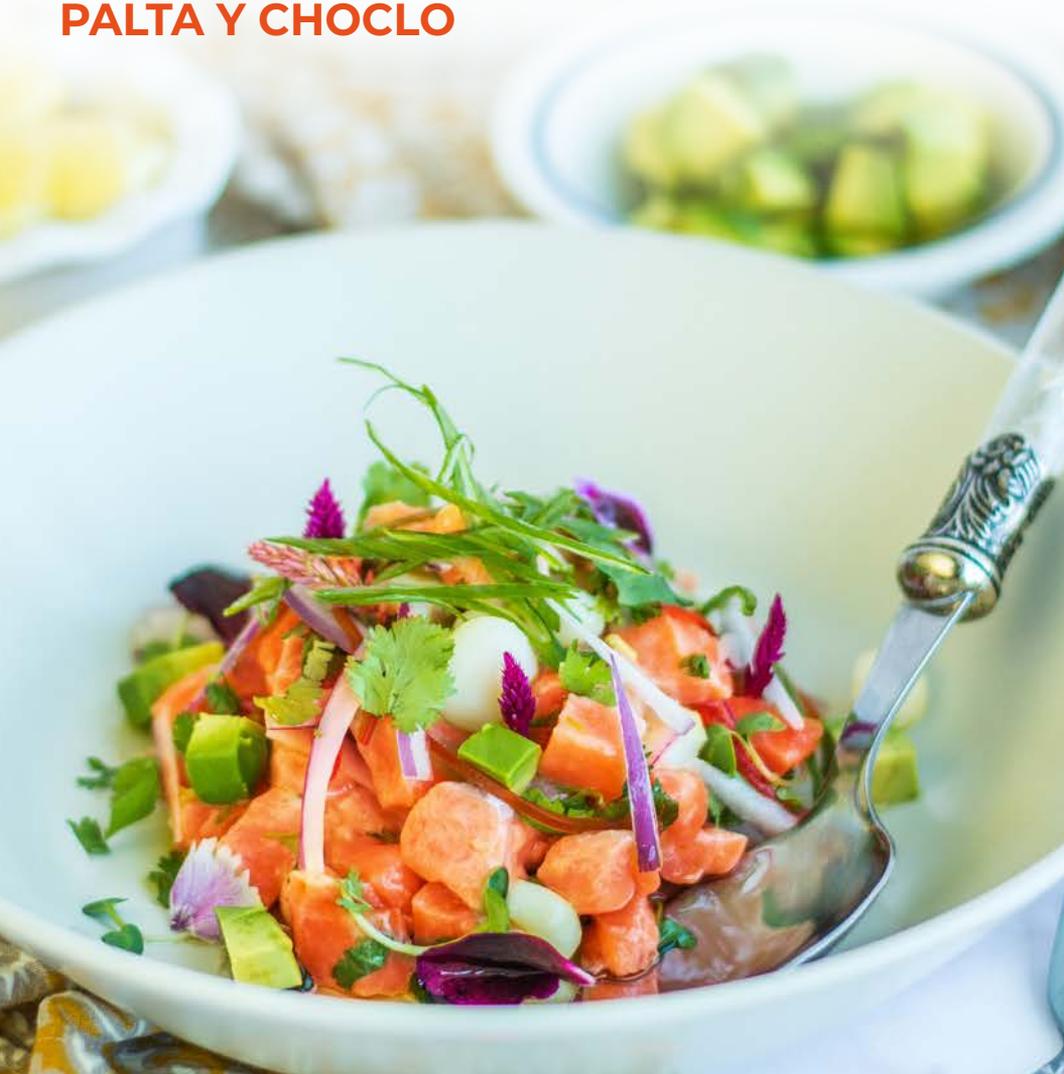
PREPARACIÓN

Para la croqueta: Precalentar el horno. Cocinar la quínoa durante 15 minutos a partir de agua hirviendo y luego filtrar. En un recipiente agregar el salmón pulpa, la cebolla, el cilantro, un huevo, la sal y pimienta, y mezclar todo hasta obtener una mezcla uniforme.

Para el apanado: Hacer bolitas de 80 grs, pasar las bolitas por harina, luego por los dos huevos batidos y finalmente por la quínoa. Hornear por 8 minutos aprox.

Para la salsa: En un sartén caliente agregar el jugo de limón, el ciboulette picado, las alcaparras y la mantequilla. Emulsionar durante 3 minutos y servir con las croquetas. Servir las croquetas en un plato y bañar con la salsa; se puede acompañar con arroz o puré de papas.

CEVICHE DE SALMÓN CON PALTA Y CHOCLO



INGREDIENTES

- 60 g Salmón
- 30 g palta
- 30 cc jugo de limón
- 20 g choclo en grano
- 1 g jengibre
- 20 g cebolla morada cortada en pluma
- Sal y pimienta y cilantro picado fino
- Rúcula

PREPARACIÓN

En un bowl agregar el salmón cortado en cubos. Añadir el jugo de limón, choclo, jengibre y cebolla. Revolver todos los ingredientes y dejar reposar durante 30 minutos en el refrigerador.

Condimentar con sal, pimienta y agregar la palta cortada en cubos. Servir adornado con hojas de cilantro y rúcula.

ROLLOS DE SALMÓN CON SALSA GREMOLATA



INGREDIENTES

- 500 g filete de Salmón
- 2 cdas. aceite de oliva
- 1 cdta. sal
- ½ cdta. pimienta
- 1 cdta. comino molido
- 1 yogurt natural sin azúcar (155 g), dividido
- 2 cdas. mayonesa
- 1 ½ limón exprimido, dividido
- ½ taza aceite para freír
- 6 tortillas mexicanas
- 1 taza cilantro
- 1 diente de ajo
- ½ ají verde

PREPARACIÓN

Calentar el horno. Cubrir el salmón con aceite de oliva, sal, pimienta y comino. Hornear durante 10 minutos. Dejar enfriar.

Romper el salmón en trozos grandes. Añadir la mitad del yogurt, la mayonesa y la mitad del jugo de limón sobre el salmón. Mezclar suavemente para combinar.

Calentar el aceite en un sartén grande con calor medio alto. Colocar 1/6 de la mezcla de salmón en el centro de cada tortilla en una línea. Doblar la tortilla y enrollarla firmemente para contener el relleno. De dos en dos, colocar los rollos en el aceite caliente, con la unión de la tortilla hacia abajo. Freír un minuto por lado, hasta que todos los lados estén dorados.

Salsa Gremolata: Coloque el cilantro, el ajo, el ají, el resto del jugo de limón y sal en un procesador de alimentos hasta que la mezcla esté finamente picada.

Corte cada rollo por la mitad en forma oblicua y coloque en una bandeja. Cubra con el yogurt restante y la salsa gremolata.

SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE QUÍNOA



INGREDIENTES

- 160 g Salmón
- 25 g quínoa blanca
- 25 g quínoa negra
- 15 g zanahorias
- 15 g zapallo italiano
- 10 g cebolla blanca
- 50 g camarones
- 20 g mantequilla sin sal
- Cilantro picado, ajo, ají de color
- Vino blanco

PREPARACIÓN

Condimentar el salmón con sal y pimienta a gusto y hornear a 160°C durante 8 min.

Salsa pil pil: Calentar en un sartén un poco de aceite vegetal. Agregar cebolla, ajo y camarones y saltear durante 2 min. Añadir el vino hasta que evapore el alcohol, agregar mantequilla, cilantro y ají de color a gusto. Cocinar a fuego bajo durante 3 min. y reservar.

Ensalada quínoa mixta: En una olla con agua hirviendo agregar la quínoa blanca negra y dejar cocinar durante 15 minutos. Luego filtrar enfriar y condimentar.

Vegetales al vapor: Cortar la zanahoria y el zapallo italiano en rombos y cocinar en agua hirviendo durante 3 minutos.

SALMÓN SALTEADO EN HIERBAS FRESCAS Y ENSALADA DE COUS COUS MARROQUÍ



INGREDIENTES

- 160 g Salmón
- 50 g cous cous
- 5 g nueces
- 5 g almendras
- Cilantro picado
- 5 g cúrcuma en polvo
- Aceite vegetal
- 30 g zapallo italiano
- 30 g berenjena

PREPARACIÓN

Para el salmón: En un sartén caliente agregar 4 cubos de salmón y cocinar por todas sus caras durante 2 minutos, luego agregar cilantro sal y pimienta.

Para el cous cous: En un bowl agregar el cous cous, un poco de aceite y la cúrcuma en polvo. Añadir agua caliente hasta que tape el cous cous y cubrir con film plástico durante 5 minutos. Agregar la berenjena y el zapallo italiano cortados en cubos pequeños y luego añadir los frutos secos. Condimentar a gusto y servir.

PASTA CON SALMÓN Y SALSA DE LIMÓN



INGREDIENTES

- 300 g Salmón
- 400 g espaguetis o tallarines
- 4 yemas de huevo
- Ralladura de limón amarillo
- 4 cdas. jugo de limón
- 2 cdas. vino blanco
- 1 cdta. azúcar
- 90 g mantequilla
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Trozar el salmón sin piel en dados de 2 cm y reservar.

Cocinar la pasta según las instrucciones del fabricante.

Batir las yemas mezclando con la ralladura y el jugo de limón amarillo, el vino blanco, el azúcar, la sal y la pimienta hasta lograr una mezcla uniforme. Vaciar en una olla y cocinar a fuego medio, removiendo constantemente hasta conseguir una crema espesa. Añadir la mantequilla y mezclar hasta que se derrita por completo.

En un sartén grande, calentar una cucharada de aceite de oliva y dorar los cubos de salmón (deben quedar cocidos pero no secos).

Incorporar la pasta al sartén y saltear durante 2 o 3 minutos.

Servir en platos individuales con la salsa de limón.

QUICHE DE SALMÓN Y ESPÁRRAGOS



INGREDIENTES

- 400 g Salmón
- 300 g harina
- 160 g mantequilla
- 1 huevo
- Sal
- 8 espárragos
- 2 cdas. harina
- ½ cda. margarina
- 2 tazas leche descremada

PREPARACIÓN

Masa quebrada: Juntar la harina, la margarina cortada en trozos, la sal y el huevo. Mezclar directamente con las manos, hasta formar una bola compacta. Envolver la bola en plástico y dejar reposar en el refrigerador durante una hora.

Estirar la masa con el rodillo hasta que tenga un grosor como de medio centímetro. Cubrir el molde por completo y cortar la masa sobrante. Pinchar la masa para que no crezca. Hornear por 15 minutos a 200°C.

Relleno: Sazonar el salmón y hornear por 20 minutos a 180°C. Desmenuzar. Cocer los espárragos y cortar en trozos pequeños.

Salsa blanca: Añadir mantequilla sobre un sartén al fuego, una vez que esté derretida agregar la harina y leche. Revolver hasta obtener una mezcla sin grumos.

Mezclar el salmón, los espárragos y la salsa blanca. Verter la mezcla en la masa, y hornear hasta que quede dorado en la superficie.

CEVICHE DE SALMÓN



INGREDIENTES

- 500 g Salmón sin piel y sin espinas
- 4 cebollas moradas cortadas en pluma
- Cilantro
- 200 g choclo cocido
- 1 taza jugo de limón
- 1 jengibre pequeño pelado y trozado
- 2 dientes de ajo pelados
- Sal, pimienta y aceite
- Hojas de lechuga para la presentación

PREPARACIÓN

Cortar la carne de salmón en cubos pequeños y reservar en el refrigerador.

Cortar la cebolla en pluma y dejarla durante 5 minutos con abundante sal y lavar para que no esté fuerte.

Triturar el jengibre y el ajo.

Colar el jugo de limón y agregar sobre la carne del salmón. Incorporar las hojas de cilantro, el choclo y la cebolla. Dejar que se marine media hora en el refrigerador.

Agregar los condimentos a gusto.

Preparar los recipientes en los que servirá el ceviche usando como base unas hojas de lechuga.

SALMÓN AL HORNO MARINADO EN SOYA Y MIEL



INGREDIENTES

- 1 filete Salmón de 500 g.
- ½ taza salsa de soya
- 2 cdas. de miel
- Hojas de romero y semillas de sésamo para decorar

PREPARACIÓN

Retirar la piel del salmón y cortar en dos porciones. Ponerlo sobre una fuente de horno.

Agregar a la fuente la salsa de soya mezclada con la miel y dejar reposar unos 20 minutos.

Espolvorear con romero y semillas de sésamo. Llevar a horno caliente de 10 a 15 minutos o hasta que el salmón esté completamente cocido si es que así se desea.

Servir acompañado de vegetales salteados.

TARTAR DE SALMÓN MARINADO EN SOYA, JENGIBRE Y ACEITE DE SÉSAMO



INGREDIENTES

- 150 g filete de Salmón marca Pier 33 Gourmet cortados en cubo
- 30 g cebolla morada cortada en cubos pequeños
- 30 cc soya
- 1 cda. jengibre fresco picado en cubitos
- 5 cc aceite de sésamo
- Sésamo tostado
- 1 cda. miel
- 10 cc jugo de limón

PREPARACIÓN

En un recipiente mezclar el salmón, la cebolla, el jengibre y la soya, y dejarlo marinar durante 15 minutos.

Incorporar la miel, el jugo de limón y el aceite de sésamo.

Para servir se recomienda acompañar con una ensalada de berros y decorar con sésamo tostado.

LASAÑA DE SALMÓN Y VERDURAS



INGREDIENTES

- 1 kg. filete de salmón sin piel
- 1/2 paquete pasta seca de lasaña precocida
- 1 pimentón verde picado en corte juliana (tiras)
- 1 pimentón rojo picado en corte juliana (tiras)
- 2 zapallos italianos picados en rodajas finas
- 1 zanahoria grande rallada
- 1/2 taza de queso gauda o mantecoso rallado
- 1/4 taza de queso parmesano rallado
- Aceite vegetal
- Sal y pimienta a gusto

Salsa blanca:

- 1 litro de leche
- 1/2 taza de mantequilla o margarina
- 1/2 taza de harina
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto

PREPARACIÓN

Salsa blanca: Calentar la mantequilla en una olla hasta que se derrita. Agregar de golpe la harina y revolver hasta que se desprege de la olla. Incorporar de a poco la leche revolviendo constantemente.

Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Reservar.

Lasaña: Cortar el salmón en cubos del grosor de un dedo aproximadamente. Reservar. Precalentar el horno a 180°C.

Disponer en una lata de horno las rodajas de zapallo italiano. Hornear durante 10 a 15 minutos y retirar. Reservar.

Calentar en un sartén 1 cda. de aceite vegetal y saltear a fuego bajo los pimentones con la zanahoria condimentados con sal y pimienta.

Esparcir en una budinera enmantequillada, 1/2 cucharón de salsa blanca cubriendo toda la base. Poner una capa de masa de lasaña y cubrir con 1/3 de la mezcla de pimentones con zanahoria. Sobre esta mezcla colocar ordenadamente 1/3 de las rodajas de zapallo italiano, y sobre éstas, 1/3 de los trozos de salmón y 1/3 del queso gauda o mantecoso. Condimentar con sal y pimienta y agregar 3/4 de cucharón de salsa blanca. Repetir dos veces, terminando con una capa de masa de lasaña. Cubrir con el resto de la salsa blanca y espolvorear con el queso parmesano rallado.

Llevar a horno durante 40 minutos aproximadamente. Retirar del horno y dejar reposar durante 15 a 20 minutos. Porcionar y servir.

SALMÓN EN PAPILOTE CON VEGETALES DORADOS A LA MANTEQUILLA



INGREDIENTES

- 1 kg filete de salmón con piel
- 1 cebolla grande picada pluma (opcional)
- 2 zanahorias medianas ralladas
- 2 limones cortados en rodajas
- 2 cdas. cilantro fresco picado fino
- 1 cda. jengibre fresco picado fino o rallado (opcional)
- 1 cda. aceite de oliva
- Papel metálico o mantequilla
- Sal y pimienta negra a gusto
- 1 kg papas soufflé cocidas con cáscara y partidas en mitades
- 4 pimentones, rojos y verdes, picado como para anticucho
- 1 zapallo italiano picado en rodajas gruesas
- ½ kg espárragos (opcional)
- 1 paquetito ciboulette fresco picado fino
- ¼ taza aceite vegetal
- 2 cdas. mantequilla

PREPARACIÓN

Cortar pliegos de papel metálico o mantequilla de 30cm. x 30cm. aproximadamente.

Estofar la cebolla y zanahoria rallada con sal y pimienta en un sartén caliente. Reservar.

Precalentar el horno a temperatura media/alta (180°C a 200°C).

En el centro de cada pliego de papel colocar una cama de cebolla con zanahoria y una porción de salmón con la piel hacia abajo. Espolvorear con cilantro, jengibre, sal, pimienta y un chorrito de aceite de oliva. Coronar sobre el salmón las rodajas de limón.

Cerrar el papel con el papillote y hornear durante 15 a 20 minutos (depende del grosor del salmón).

Calentar aceite y mantequilla en un sartén a fuego máximo.

Incorporar papas, pimentones, zapallo italiano y espárragos, condimentar con sal y pimienta. Saltear hasta dorar. Retirar del fuego y espolvorear con ciboulette.

Servir.

CANCATO DE SALMÓN CON ARROZ BLANCO AL AJO



INGREDIENTES

Cancato:

- 1 kg filete de salmón
- 1 cebolla grande picada en corte pluma
- 3 longanizas picadas en rodajas o diagonal
- 2 tomates grandes picados en rodajas finas
- Queso gauda o mantecoso rallado a gusto
- Orégano, sal y pimienta a gusto.

Arroz:

- 3 tazas de arroz
- 3 tazas de agua caliente recién hervida.
- 3 dientes de ajo picado fino
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Sal a gusto

PREPARACIÓN

Estofar la cebolla con sal y pimienta en un sartén caliente. Reservar. Precalentar el horno a temperatura media/alta (180°C a 200°C). Esparcir la cebolla en la base de una fuente para horno. Poner el salmón sobre la cebolla, condimentar con la sal y la pimienta.

Disponer sobre el salmón el tomate y espolvorear el orégano, el queso y finalmente las rodajas de longaniza.

Hornear durante 15 a 20 minutos (depende del grosor del salmón).

Lavar el arroz en abundante agua fría, hasta que ésta esté cristalina.

En una olla calentar el aceite y saltear el ajo. Agregar el arroz y sofreír durante 5 minutos.

Agregar el agua caliente y cocinar tapado a fuego lento durante 20 minutos.

Servir.



Camanchaca®

SALAS DE VENTA

CORONEL, Región del Bío Bío:

Av. General Carlos Prats 80,
Caleta Lo Rojas
Teléfono +56 41-2261222

TOMÉ, Región del Bío Bío:

Mariano Egaña 655
+56 41-2509905

RAUCO, Región de Los Lagos:

Camino Rauco s/n,
Comuna de Chonchi
Teléfono: +56 65-2534311

SANTIAGO, Región Metropolitana:

Av. La Florida 9660
Local 07, Esq. Santa Amalia
Teléfono: +56 2-2287 7427

www.camanchaca.cl