

Ingredientes:



4 filetes de salmón de unos 175 g (listos para cocinar; sin piel ni espinas)



1 limón



Sal



50 g de mantequilla fría

Para la salsa:



750 ml de leche (o 375 ml de leche y otro tanto de fondo de pescado o caldo de verdura)



Sal, pimienta recién molida, nuez moscada



2 manojos de eneldo



2 c. s. de rábano picante rallado (fresco o de bote)



30 g de mantequilla
30 g de harina

Consejo de Bosch:

Para que la salsa quede especialmente fina, utilice primero solo 550 ml del líquido y después remate la salsa ya lista con 200 g de nata montada cremosa. Si no cuenta con una selladora al vacío, puede pedir que se lo hagan directamente en la pescadería.

RACIONES: 4

Programa: Sous-vide corto

Calorías por ración: 532 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 10 min.
AutoCook Pro - 10 min.

Preparación:

- Lave el limón con agua caliente, séquelo bien y ralle la cáscara de medio limón, exprima el zumo y corte la otra mitad en rajitas.
- Condimente los filetes de salmón con sal y la cáscara de limón y colóquelos planos en capas dentro de 2 bolsas para envasar al vacío; coloque también las rodajas de limón sobre la parte de abajo del salmón. Parta la mantequilla en rodajas y métalas también en las bolsas. Haga el vacío en las bolsas.
- Para la salsa, derrita la mantequilla en una olla y añada la harina removiendo con unas varillas. Deje que se dore removiendo durante 3 minutos. Añada la leche fría mientras sigue removiendo hasta que hierva.
- Condimente la salsa con sal, pimienta y nuez moscada y deje que hierva a fuego lento durante 10 minutos. (También puede preparar la salsa en la olla del AutoCook: Para ello, seleccione el programa **Risottos** y la opción **Corto** y ajuste 3 minutos en el temporizador para la **fase 1** y 10 minutos para la **fase 2**. Ponga la mantequilla y la harina en la olla del AutoCook. Pulse respectivamente el botón de **Inicio** para fase 1 y 2 y prepare la salsa según se ha descrito con la **tapa abierta**).
- Lave el eneldo, arranque las hojas y píquelas. Mézclelo con la salsa junto con el rábano picante.
- Llene el AutoCook con 3 l de agua. Coloque los filetes de salmón en el agua dentro de las bolsas al vacío. Seleccione el programa **Sous-vide** y la opción **Corto**. Pulse el botón de **Inicio** y **cierre la tapa**.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Saque los filetes de salmón del AutoCook, corte con cuidado las bolsas y deje que los filetes se deslicen hacia fuera e incorpore el jugo de cocción a la salsa. Vuelva a dar un hervor a la salsa.
- Los filetes de salmón están ahora en su punto. Quien lo desee, puede freír los filetes adicionalmente en mantequilla espumante para que la superficie quede dorada y ligeramente crujiente. Sirva el salmón con la salsa de eneldo, rábano picante fresco rallado por encima y rajitas de limón. Queda bien con arroz o patatas hervidas con sal.

SOUS-VIDES de filetes de salmón con salsa de eneldo



Necesita selladora al vacío y la correspondiente bolsa