Salmón asado en freidora de aire

Dedicación: 5 minutos · Asado: 8 - 10 minutos · Cantidad: 2 - 3 raciones

Ingredientes



- 700 - 800 g de lomo de salmón
- Media cucharadita de aceite de oliva
- Un cuarto de cucharadita de pimienta negra
- Un cuarto de cucharadita de pimentón dulce de la Vera
- 10 g de sal

Sobre esta receta

El SALMÓN ASADO en freidora de aire, es una jugosa y deliciosa receta sin utilizar apenas aceite. Es una receta muy fácil de hacer, con mucho sabor y que nos permitirá aprovechar todos los beneficios del salmón. Hoy te enseño todos los trucos para hacerlo en la Freidora de Aire, en sólo 10 minutos y que te quede... Delicioso!!!

Completaremos el plato con con unas patatas cocidas, que serán el acompañamiento perfecto para disfrutar de este sabroso plato.

Preparación del salmón asado

1. Voy a utilizar una mitad del lomo de un salmón, concretamente de la parte de la cola, que ya viene libre de escamas. Lo primero que hacemos es lavarlo y secarlo bien, y a continuación, lo cortamos en raciones de unos 3 - 4 centímetros de ancho. Le daremos un toque extra de sabor un adobo hecho con media cucharadita de aceite de oliva, un cuarto de pimienta negra y un cuarto de pimentón dulce. Mezclamos estas especias unos segundos y lo repartimos por la parte contraria a la piel. Dejamos que se impregne bien y espolvoreamos sal al gusto. Si me preguntas ¿en los laterales no le das nada? Pues no es necesario, ya que con el calor y la salsa ya bajará por los laterales. Dejamos que repose unos minutos para que tome sabor y nos vamos a la freidora.
2. Colocamos en el cesto los lomos con la piel hacia abajo. Dejaremos un pequeño hueco de separación y vamos a cocinar este salmón a 190 grados centígrados, unos 8 - 10 minutos con el programa «air fry». La primera vez que los hagas te aconsejo que los revises a los 7 - 8 minutos, porque dependiendo de la freidora que tengas, es muy posible que ya estén cocinados.
3. Pasado eses tiempo retiramos y el salmón asado debería estar en su punto. Para servirlos hay que pasar la espátula con cuidado, por la parte de abajo, para evitar que se rompan. Colocamos la guarnición, en este caso he preparado unas patatas cocidas, a las que añado un chorrito de aceite de oliva virgen extra y ya

Salmón asado en freidora de aire

tenemos el plato listo para disfrutar.

Consejos y trucos

- El salmón un pescado azul, muy rico en ácidos grasos omega 3 y omega 6, y que además, es una buena fuente de proteínas saludables, y con el asado en la freidora de aire, prácticamente no le añadimos más grasas al plato.
- Si es la primera vez que los haces, te aconsejo que los revises a los 7 - 8 minutos, porque dependiendo de la freidora que tengas, es muy posible que ya estén cocinados después de ese tiempo.
- La cantidad de raciones de lomos que podemos hacer de cada vez, depende del tamaño de la freidora. Por ejemplo, una freidora de 4 litros y medio, nos permite poner cuatro lomos holgadamente con el espacio que necesitan para cocinar. Si te vas a la freidora de 5 litros y medio, dejando espacio también entre ellos, podemos colocar unos 7 lomos tranquilamente.
- El cocinado en una freidora de aire, nos permite hacer recetas con un 90% menos de aceite, y por lo tanto, unas recetas más saludables.

Aquí te dejo más recetas tradicionales: