

# MENÚ 1

## sopar

Temps d'elaboració: 25 min.

Cost aproximat: 5,7 euros /  
2 persones

Plats:

Salmó amb salsa tàrtara

Terrina de fruites  
vermelles

# Salmó amb salsa tàrtara

## Ingredients per a 2 persones

- 2 supremes de salmó (250 g)
- 1 manat d'espàrrecs verds (250 g)
- 125g d'arròs salvatge precuinat (1 terrina individual)
- 2 cullerades soperes de salsa tàrtara (40 g)
- 1 cullerada sopera de tàperes (10 g)
- 6 cogombrets en vinagre (30 g)
- sal



## Estris necessaris

ganivet



taula  
de tallar



cullera  
gran



recipent  
apte per a microones



# Salmó amb salsa tàrtara

## Elaboració

- 1 Netegeu els espàrrecs i trossegeu-los.
- 2 Poseu-los, amb un rajolí d'oli, a coure en un recipient apte per a microones, a potència màxima durant 6 minuts. En acabar la cocció, saleu-los.
- 3 Renteu el salmó i talleu les tàperes i els cogombres a trossets petits.
- 4 Poseu al microones les supremes de salmó pintades amb salsa tàrtara i repartiu-hi les tàperes i els cogombrets.
- 5 Fiqueu el recipient al microones durant 5 minuts a potència màxima.
- 6 Escalfeu l'arròs segons les instruccions que s'indiquen a l'envàs.

## !!! Idees

**Presentació:** Serviu el salmó amb un flament d'arròs i els espàrrecs al costat.

**Consell dietètic:** És recomanable incloure peix blau en la dieta, ja que els greixos que aporta són cardiosaludables (omega-3). Podeu substituir el salmó per un altre tipus de peix blau: sardines, verat, seitó, tonyina, etc.

**Consell pràctic:** Cuinar amb microones és pràctic, ràpid i segur, sempre que utilitzeu recipients adequats.

