



SALMÓN CAJÚN *con verduritas*



Ingredientes para 2 personas:

4 escalopines de salmón

2 cucharaditas de especias cajún

12 espárragos trigueros

8 champiñones

6 patatas baby

sal y AOVE (aceite de oliva virgen extra)

Preparación:

Con un par de horas de antelación ponemos a adobar los escalopines de salmón junto con las especias cajún y un par de cucharadas de AOVE, refrigeramos.

Cocemos durante 10 minutos las patatas baby en el microondas. Lo podemos hacer en las bolsas en las que vienen o en unas bolsas especial para asar que venden. Las cerramos y no hacemos ningún tipo de perforación.

Limpiamos los champiñones y los partimos por la mitad. Lavamos y secamos los espárragos trigueros y quitamos la parte más basta. Para ello, cogemos los espárragos con las dos manos y doblamos, se partirán ellos solos y desechamos la parte que no sea la punta.

Salteamos en una carmela o parrilla/grill las verduritas y damos un toque de sal. Pasamos por la parrilla el salmón a fuego fuerte con un poquito de AOVE.

[Con las zarpas en la masa](#)