

Suprema de salmó fresc amb pomes



Fruites

**Data d'emissió:** 08/05/2004Poma vermella, poma golden, poma Royal gala...
Quina cuinarem avui?

Ingredients:

1 suprema de salmó d'uns 200 g
 1 poma golden
 50 cc de crema d'ametlles o si no de lecitina de soja

ALTRES INGREDIENTS

50 g de mantega
 1 copa de vi ranci
 sal, pebre

Preparació:

1. Talleu la poma en discos d'un cm d'ample, sense pelar-la. Netegeu els discos de llavors.
2. Marqueu-los a la planxa amb una mica de mantega. Reserveu-los.
3. Marqueu el salmó a la mateixa paella, amb una mica de mantega. Reserveu-lo.
4. Mulleu aquesta paella amb la copa de vi ranci i deixeu que redueixi fins que no faci olor d'alcohol, recuperant el sabor que ha deixat tot el d'abans.
5. Lligueu aquesta reducció amb una cullerada de crema d'ametlles i poseu-la al punt de sal. Passeu la salsa pel colador.
6. Escalfeu el salmó i les pomes al forn, i emplateu les pomes; al damunt poseu-hi el salmó, i salseu-ho tot.

Informació nutricional:

Plat proteic, ric en vitamines i minerals. Fa una acció laxant. Indicat en reumatisme i en àcid úric. És bo per a la pell, el funcionament hormonal i per al sistema immunològic.

I de postres:

Formatge fresc amb maduixes, unes postres variades i amb molt de color.