

Salmón marinado casero

Escrito por Paloma -

Jueves, diciembre 03, 2015



¿A quién no le gusta el [salmón](#)? Todos sabemos **lo que cuesta una bandejita de salmón marinado** o ahumado envasado al vacío, al menos en este país, y -aunque no lo compremos de la marca que te asegura que es noruego y *toda la pesca*- y nos hayamos llevado a casa la marca blanca de nuestro supermercado del barrio: **una leña!**

Bien, queridísimos lectores... pues que sepáis que -al igual que os comenté con la receta del [micuit de foie](#)- es facilísimo facilísimo facilísimo de hacer y está mil veces más bueno que el comprado!

Todavía recuerdo la primera vez que hice esta receta. Lo menos hará 14 ó 15 años.

Yo trabajaba en una agencia de transporte internacional especializada en mueble. Me pasaba allí más horas que las que tenía el día. Comíamos las compañeras en una cocina que la empresa había habilitado para tal efecto y en esa media escasa horita solíamos hablar de nuestras cosas (porque resultaba que- aunque no lo pareciera- había vida fuera de allí...). Yo, para variar, siempre encontraba un hueco para hablar de cocina. Llegó la época de Navidad y -cómo no- salió el tema *recetas* a la palestra. *Reme* (una de mis compañeras) nos dijo que como cada año, ella iba a preparar el salmón para el picoteo. Decía que

salía una enorme cantidad y que era fácil de conservar durante varios días en aceite, con poca inversión y sin mayor dificultad en su elaboración...

¿Salmón marinado casero? A mí se me pusieron los ojos como platos y por supuesto me faltó tiempo para suplicarle la receta. Me la dio: ningún secreto. Es más costoso abrir el paquete del triste envasado con dos lonchas cutres que ponerse a ello.

A día de hoy, todavía **no entiendo por qué nadie lo suele preparar en casa** y siguen dejándose un dineral para llenar dos platitos. De verdad, no lo entiendo.

Por si os animáis (eso espero), ahí va la receta del salmón marinado casero. Eso sí, vacía un estante entero en tu nevera para que te quepa mientras se cura... pero vale la pena! ?

[Con esta receta participo en el Reto de "Christmas Time" de la comunidad Cocineros del Mundo en G+](#)

Receta Salmón marinado

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 1 salmón entero)

1 salmón entero
1 kg de azúcar blanquilla
1 kg de sal
Eneldo
Humo en polvo
Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)
Para servir: limón y alcaparras

Nota: Hoy en día podemos encontrar fácilmente en los supermercados habituales, preparados de sal, azúcar y humo. Si queremos, podemos usar esta mezcla ya hecha. La receta sería exactamente igual, pero como el humo queda integrado en el preparado, el ingrediente adicional para marinar el salmón sería solamente el eneldo.

Preparación

Primero preparamos el salmón: cuando lo compremos, debemos pedir en la pescadería que le quiten la cabeza y la espina. Deben dejarlo abierto, en dos partes longitudinales. Repasamos con unas pinzas y extraemos las que hayan quedado incrustadas, hasta que no quedan espinas... Para detectarlas, podemos pasar suavemente las yemas de los dedos por los lomos.

Después, deberemos congelar la pieza para asegurarnos de la ausencia de [anisakis](#). **Debe mantenerse en el congelador durante 48 horas a una temperatura inferior a -20°C**. De hecho, Sanidad regula la normativa en este sentido y en hostelería no se puede servir pescado crudo sin haberlo congelado

previamente. Una vez realizado este proceso, descongelamos pasando la pieza a la nevera. Reservamos.

Mezclamos en un cuenco el azúcar y la sal.

Empezamos a preparar nuestro salmón, siguiendo este orden: Ponemos una capa de azúcar y sal. Sobre ella, colocamos el filete de salmón con la piel hacia abajo. Espolvoreamos la carne descubierta de salmón con eneldo y humo. Cubrimos con el resto de azúcar y sal. Envolvemos con film transparente la bandeja con este preparado, para evitar que se ensucie todo y ayudar a preservar la nevera de malos olores.

Haremos lo mismo con el otro filete de salmón (cada uno por separado).

Deberemos poner peso sobre el preparado (sobre cada uno de los filetes sumergidos en sal y azúcar). Por ejemplo, podemos usar paquetes de arroz o botes de conserva con peso, que depositaremos sobre cada uno de los lomos. Esto se hace para ayudar a que el salmón expulse la humedad, que será absorbida por la mezcla de sal y azúcar. Lo mantendremos así durante 48 horas.

Pasado ese tiempo, se retira la mezcla y se sacan los filetes. Se lavan y se secan a conciencia, usando papel absorbente (no te saltes este paso; es muy importante). Luego, los laminamos todo lo finos que podamos y los depositamos en un recipiente con aceite de oliva virgen extra, de manera que el AOVE los cubra completamente.

Sacamos para consumir conforme necesitemos. Cuando emplatemos, espolvoreamos un poquito de eneldo por la superficie. Se sirve acompañado de [limón](#) (para que cada uno le agregue unas gotas si lo prefiere) y con algunas alcaparras.

El salmón que no hayamos gastado lo guardaremos tal cual en la nevera, sumergido en su AOVE.

Nota: Es muy común tomarlo tipo canapé sobre pan untado con mantequilla

Consulta el artículo de “Nutrición y salud”: [Los ácidos grasos Omega 3 y Omega-6 y la importancia de su equilibrio](#)

También te puede interesar:

Arròs amb bledes o Arroz con acelgas

La berenjena, esa belleza púrpura

Cigalitas con ajetes y jamón

PDF generado por
Kalin's PDF Creation Station