

Receta de salmón al horno chileno



Receta de salmón chileno al horno

Una receta de [salmón chileno](#) al horno fácil y deliciosa, **para preparar idealmente con un buen filete fresco** o utilizar un buen salmón congelado.

¿Cómo hacer salmón al horno?

Esta receta de salmón al horno **puede incluso considerarse una receta base** sobre la que opcionalmente podrías incorporar unas rebanadas de tomate, unas rodajas de limón, alcaparras, tomillo o perejil fresco.

Información Nutricional

Categoría: [Platos Principales](#)

Cocina: Chilena

Calorías: 300

Vitaminas: B3, B6, B12, D

Minerales: Selenio, Calcio, Magnesio

Preparación: 30 minutos

Cocción: 30 minutos

Raciones: 4 personas

Receta de salmón al horno

Ingredientes

- 600 g de filete de salmón con piel
- 50 ml de vino blanco (2 ½ cucharadas)
- 30 ml de jugo de limón (2 cucharadas)
- 30 g de [mantequilla](#) (2 cucharadas)
- Aceite de oliva extra virgen
- [Merkén](#)
- [Sal de mar](#)
- Pimienta

Preparación

- **1.** Pre-calentar el horno a 160°C (320°F) por unos 10 minutos.
- **2.** Forrar una fuente de horno o budinera con papel aluminio y rociar la base con un poco de aceite de oliva, depositar el salmón con la piel hacia abajo y pincelar con aceite de oliva la parte superior del filete.
- **3.** Sazonar la superficie del salmón con sal de mar,

pimienta y merkén a gusto, rociar el vino blanco y el jugo de limón, distribuir pequeños trozos de mantequilla por toda la cara superior y cubrir todo con papel aluminio, sellando los bordes.

- 4. Llevar la fuente con el salmón al horno pre-calentado y cocinar por unos 25 a 30 minutos, verificar con un tenedor que este cocido al separar suavemente la carne.
- 5. Servir el salmón al horno solo, espolvorear perejil picado, cioboulette, distribuir algunas alcaparras y opcionalmente acompañar con puré o una ensalada de espárragos.

Consejos al preparar salmón al horno

Si utilizas filetes de salmón congelados, **traspásalos al frío normal con al menos 24 horas de anticipación** para que se descongelen lentamente y luego descarta cualquier resto de líquido.

¿Sabías qué?

Chile es el primer exportador a nivel mundial de salmón coho y **el segundo a nivel mundial de salmón atlántico**, así como uno de los principales productores de trucha arcoíris.

Recomendamos

[Hamburguesa de salmón](#)

[Papillote de salmón](#)