



FILETES DE SALMÓN CON SALSA DE MOSTAZA

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Intermedio 15 min 25-30 min

Ingredientes (para 6 personas)

Salmón fresco: 6 rodas/filetes
Harina: 1 cucharada
Leche: 1/2 litro
Mantequilla: 20 gr
Aceite: 1 cucharada sopera
Mostaza: 3 cucharadas de mostaza
Limón: el zumo de 1/2 limón
Perejil: 1 cucharada de perejil picado
Mantequilla: 40 gr en trocitos
Sal



Preparación

1. Quitar las espinas a las porciones/filetes del pescado. Se lavan después y se secan muy bien con un trapo limpio.
2. Se colocan en una fuente resistente al horno de forma que los filetes no monten unos encima de otros.
3. En una sartén se derrite la mantequilla (20 gr) con el aceite; una vez derretida, se añade la harina, se dan unas vueltas con una cuchara de madera y después, poco a poco, se añade la leche fría sin dejar de dar vueltas.
4. Se cuece la bechamel unos 10 minutos y, fuera ya del fuego, se agrega entonces la mostaza y el zumo de limón. Se prueba de sal y, si hace falta, se rectifica, pero con la mostaza es fácil que se tenga que salar muy poco.
5. Se vierte esta salsa sobre los filetes de pescado, se espolvorea el perejil y se ponen los trocitos de mantequilla. Se mete al horno mediano unos 25 a 30 minutos. Se sirven entonces en su misma fuente.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página 1 de 1
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Filetes de salmón con salsa de mostaza	Pescados y Mariscos	01	21-12-2025	

Este documento y su contenido es propiedad de Juan Carlos Sanz Tamayo. Queda prohibida su divulgación o entrega a terceros sin la previa autorización escrita del propietario.