



Guiso de salmón (textura modificada)

Ingredientes (para 2 raciones)

- 250 g de salmón
- 50 g de patata
- 200 g de caldo de pescado o agua
- 100 g de cebolla
- 60 g de salsa de tomate
- 60 g de pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 5 g de perejil
- 2 c/s de aceite de oliva virgen extra

Sal (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)

Pimienta

Pimentón dulce

Elaboración

1. Cortar las verduras en trocitos pequeños y sofreírlas en una cazuela con el aceite, empezando por el ajo y la cebolla y siguiendo por el pimiento verde. Ir añadiendo un poco de caldo de vez en cuando hasta que se ablanden. Mantenerlo a fuego lento.
2. Añadir al sofrito la salsa de tomate y remover. Continuar la cocción.
3. Cuando el sofrito esté bien hecho, añadir media cucharadita de pimentón, el perejil picado, las patatas peladas y cascadas en trozos pequeños. Subir el fuego y dejar que este se reduzca. Pasados unos cinco minutos bajar el fuego y añadir el caldo restante. Tapanlo y dejar cocer 15 minutos.
4. Cuando las patatas estén hechas, añadir el salmón cortado en daditos y dejar cocer diez minutos más.
5. Una vez que esté todo hecho, triturar hasta conseguir la textura deseada. Salpimentar.
6. Servir.

Recomendaciones

Si el resultado no es suficientemente homogéneo, podemos tamizar la elaboración.