



Salmón a la parrilla con ajo y hierbas

Crujiente por fuera y tierno por dentro, este salmón sazonado con hierbas es una forma sencilla pero satisfactoria de disfrutar una comida rica en proteínas y amigable con tu sonrisa.

Ingredientes:

- 6 filetes de salmón sin piel, de 4 a 6 oz cada uno
- 5 cda de aceite de oliva
- 1 ½ cdas de azúcar morena
- 1 ½ cdas de salsa de soya
- 1 cdta de ralladura de limón
- 1 cdta de mostaza Dijon
- 1 cda de hojas de perejil, picadas
- 2 cdas de hojas de tomillo, picadas
- ¾ cdta de sal
- ½ cdta de pimienta
- 1 cdta de ajo picado

Instrucciones:

1. Añade el aceite de oliva, el azúcar morena, la salsa de soya, la ralladura de limón, la mostaza Dijon, el perejil, el tomillo, la sal y la pimienta en un envase. Mezcla bien con un batidor o tenedor hasta que todo esté bien integrado.
2. Separa 1 cucharada de la marinada y resérvala para más adelante.
3. Añade el ajo al envase.
4. Agrega los filetes de salmón a la marinada, asegurándote de que queden bien cubiertos.
5. Tapa y deja marinar en la nevera por 1 a 8 horas.
6. Precalienta la parrilla a fuego medio-alto.
7. Saca el salmón de la marinada.
8. Cocina los filetes de salmón de 5 a 6 minutos por cada lado, o hasta alcanzar el término que te guste.
9. Pincela los filetes con la marinada reservada y sirve.



Grilled salmon with garlic and herbs

Crispy on the outside, tender on the inside, this herb-seasoned salmon is a simple yet satisfying way to enjoy a protein-packed, smile-friendly meal.

Ingredients:

- 6 skinless salmon fillets, 4-6 oz each
- 5 tbsp olive oil
- 1 ½ tbsp brown sugar
- 1 ½ tbsp soy sauce
- 1 tsp lemon zest
- 1 tsp Dijon mustard
- 1 tbsp parsley leaves, chopped
- 2 tsp thyme leaves, chopped
- ¾ tsp salt
- ½ tsp pepper
- 1 tsp minced garlic

Instructions:

1. Add the olive oil, brown sugar, soy sauce, lemon zest, Dijon mustard, parsley, thyme, salt and pepper to a bowl. Whisk until combined.
2. Place 1 tablespoon of the marinade aside for later use.
3. Add garlic to the bowl.
4. Add the salmon to the marinade, making sure that all the salmon is covered.
5. Marinate and refrigerate for 1-8 hours.
6. Preheat your grill to medium-high heat.
7. Remove the salmon from the marinade.
8. Cook the salmon fillets 5-6 minutes on each side or until desired doneness.
9. Brush the fillets with the reserved marinade and serve.