

Un deliciós sopar saludable amb salmó al forn amb espàrrecs i salsa d'anet de iogurt



La vida s'ha d'experimentar, no combatre-la, fugir o comprometre-la a mitges. Tot i que potser volem fer canvis en el futur, ser conscients és estar amb una experiència a mesura que s'està desenvolupant, en lloc de pensar com ens agradaria canviar-la. Fer-se càrrec de la nostra vida per alterar la qualitat de les nostres experiències en el futur ve després d'una experiència.~ Shefali Tsabary

La Dra Tsabary és psicòloga i ha treballat en entorns demogràfics variats: ajudant les supervivents del tsunami aisàtic, joves de barris deprimits, famílies sub-urbanes o líders empresarials. Fa conferències per tot el món sobre la

vida conscient i estils parentals conscients. Ha escrit *Pares conscients* i *Sense control*.

El salmó fresc, no ha de ser difícil ni complicat, té millor sabor fins i tot quan es prepara de manera senzilla. Aquí es cou en una safata amb espàrrecs verds tendres i se serveix amb un rajolí de saborosa salsa d'anet de iogurt. Un sopar amb una presentació espectacular, fàcil i ràpid que es fa en uns 30 minuts, perfecte per a les nits de setmana ocupades! Encara està més bò l'endemà!

La ratlladura de llimona dóna una mica de brillantor als espàrrecs i al salmó. I la resta és senzill: sal , pebre i oli d'oliva .

M'encanta utilitzar el salmó salvatge fresc perquè té un contingut d'oli més alt. El preparo per les nenes. Fa olor d'oceà, el nostre olor preferit però, ni el meu marit ni jo mengem peix, preferim veure'ls vius.

Si el voleu coure a la graella, també es podrien cuinar fàcilment.

Feu-me saber què penseu als comentaris a continuació!

Sense gluten

Salmó al forn amb espàrrecs i salsa d'anet de iogurt

Per 4 persones

Temps: 30 minuts

Ingredients:

- 1 Manat gran d'espàrrecs
- 1 – 1 $\frac{1}{4}$ lb de filet de salmó salvatge (o 4 filets més petits)
- 1 – 2 cullerades d'oli d'oliva
- sal i pebre al gust

- ratlladura de llimona d'una llimona (dividida)

Salsa d'anet i iogurt

- $\frac{1}{2}$ tassa de iogurt natural sencer
- 1 cullerada d'oli d'oliva
- 1 gra d'all, picat finament (utilitza una premsa d'all)
- Ratlladura de llimona (de $\frac{1}{2}$ llimona)
- $\frac{1}{4}$ culleradeta de sal
- $\frac{1}{4}$ tassa d'anet picat
- $\frac{1}{4}$ tassa de julivert picat (opcional)
- Raig de llimona al gust
- Pebre trencat al gust

Guarnició opcional: rodanxa de llimona, branca d'anet.

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Preescalfeu el forn a 190º

PAS 2: Retalla els extrems durs dels espàrrecs i barreja amb una mica d'oli , posa-hi sal i pebre a gust. Col·locar en un paper de forn.

PAS 3: Poseu el salmó entre mig dels espàrrecs i ruixeu amb oli d'oliva. Poseu la sal i pebre als espàrrecs i la meitat de la ratlladura de llimona. Guardarem l'altra meitat per la salsa de iogurt.

PAS 4: Col·loqueu al forn preescalfat a 390º durant 16-20 minuts, ajustant el temps, depenent del gruix del salmó, i cuinant els últims dos minuts si voleu. (Aquesta peça tenia 3 dits de gruix i va trigar 16 minuts, més 2 minuts a la brasa). Si es cuinen trossos de salmó més petits, poden trigar menys temps, així que comproveu-ho abans i traieu-los si cal, permetent que els espàrrecs es coquin més temps si cal.

PAS 5: Mentre es cou el salmó, **feu la salsa d'anet de iogurt:** poseu tots els ingredients en un bol petit i bateu amb una forquilla. Afegiu-hi un raig de suc de llimona i una mica de pebre triturat si voleu. El sabor de l'all s'atenuarà a mesura que s'assenti la salsa.

PAS 6: Repartiu el salmó i els espàrrecs als plats, poseu-hi una mica de salsa d'anet de iogurt i, si voleu, guarniu-lo amb una branca d'anet. Servir amb una rodanxa de llimona.

Bon profit!







LA MEVA CUINA

