



¿Qué Cocinas?

Episodio: Fotosíntesis:

Ensalada de Salmón Marinado en Seco con Chile

Porciones: 2

Ingredientes

2 filetes de salmón, de 4 a 6 onzas cada uno

Para la marinada

2 cucharaditas de chile en polvo

2 cucharadas de aceite de oliva

½ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta

Para el aderezo de la ensalada

3 cucharadas de salsa preparada poco picante

El jugo de ½ lima

½ taza de crema agria

Sal y pimienta al gusto

Para la ensalada

1 lechuga romana (o una variedad de lechugas), separada en hojas, bien lavada

1 pimiento rojo, sin semillas, cortado en cubitos

½ cebolla morada cortada en cubitos

1 taza de maíz fresco

10 tomates cherry cortados por la mitad

Instrucciones

Combina todos los ingredientes para la marinada en un recipiente grande. Agrega los filetes de salmón y revuelve para cubrir uniformemente. Tapa o cubre el recipiente y deja reposar en el refrigerador durante 20 o 30 minutos.

Calienta una parrilla o sartén a fuego alto. Asegúrate de que la superficie esté caliente antes de añadir el salmón (debe escucharse un chisporroteo cuando el pescado toque la parrilla). Asa ligeramente el salmón por 4 o 5 minutos de cada lado hasta el punto deseado. Retira el salmón de la parrilla y déjalo a un lado.

Para preparar la ensalada, haz una cama de hojas de lechuga en el plato y encima coloca los pimientos, la cebolla, el maíz y los tomates. Pon el salmón encima de las verduras. Mezcla los ingredientes del aderezo en un recipiente aparte y sirve el aderezo al lado.

Q

¿Qué tiene que ver la fotosíntesis con esta receta?

A

A través de la fotosíntesis, las plantas utilizan la luz, el dióxido de carbono y el agua para hacer la glucosa, un carbohidrato que se utilizan para su crecimiento. Las plantas, como las verduras de hoja verde de esta receta, son fábricas de fotosíntesis, repletas de nutrientes que todos necesitamos. Incluso el salmón depende de la fotosíntesis: crece al consumir organismos fotosintéticos llamadas fitoplancton que se encuentran en el agua. Para obtener más información sobre la fotosíntesis, vea el video en TV411.org/science/fotosintesis.