

La 'MAR-Bacoa' más refrescante, saludable y nutritiva con Salmón de Noruega

El buen tiempo propio del mes de agosto acompaña a compartir con familia y amigos una buena Mar-bacoa, exprimiendo al máximo estos días de ocio para millones de españoles, según explican desde el Consejo de Productos del Mar de Noruega. El nutritivo Salmón de Noruega es uno de los pescados que más juego pueden dar cocinados a la brasa

Con el mes de agosto llegan, por fin, las merecidas vacaciones para millones de españoles. El buen tiempo acompaña, lo que invita a exprimir al máximo estos largos días estivales disfrutando con familiares o amigos de un producto que se ha hecho ya un hueco imprescindible entre los consumidores, el salmón noruego, en uno de los formatos que son tendencia este año: las "Mar-bacoas". Una solución fácil, rápida, versátil, ligera y saludable.

Según explica el prestigioso chef Hung-Fai, el salmón de Noruega es idóneo para cocinarlo a las brasas gracias a la textura de su carne y al porte de su musculatura, propia de los peces que nadan en aguas muy frías. Especialmente apropiado para disfrutar en barbacoa son los filetes enteros y rodajas (conservando la piel), lomos y "segundo corte", entre otros, aunque la versatilidad de este producto es casi infinita, ya que el salmón de Noruega es muy apreciado también por sus amplias posibilidades de cocinado en crudo, al vapor, al horno, a la plancha....

Entre las opciones más sobresalientes para hacer a la brasa, se puede recurrir a la parte alta del lomo del Salmón para cortar en tacos e integrar en brochetas y la parte central del lomo, entera, con unas verduras asadas, ya que ambas partes son gruesas y resistentes al fuego. La ventresca contiene más grasa, obteniendo sabrosas presentaciones con poco tiempo de cocinado, aliñadas simplemente con un buen aceite de oliva, vinagreta o con mil y una salsas para darle un toque picante, oriental o mediterráneo. Acompañado de patatas, verduritas, con ensalada... puede ser también un plato muy ligero tanto para comidas como cenas, apetitoso y también muy refrescante.

El origen es clave para entender las bondades gastronómicas de un pescado premium como el salmón noruego. "La costa de este país, que se adentra en el Ártico, brinda las condiciones ideales para la crianza de estos peces, que prosperan en aguas cristalinas y muy, muy frías. Aquí, el salmón vive en su entorno natural y paradisíaco como en ningún otro lugar del mundo. Además, todas las instalaciones de acuicultura oceánica de Noruega son sostenibles y disponen de espacio suficiente para que los peces puedan nadar y ejercitar su musculatura", explica Bjørn-Erik Stabell, director del Consejo de Productos del Mar de Noruega en España.

La combinación del saber tradicional y el enfoque científico más vanguardista e innovador conforman los cimientos de la acuicultura noruega de la que se obtienen un Salmón premium excelente que llega con todas sus propiedades y fresca hasta las Marbacoas de verano. ¡Ningún otro producto noruego se integra tan bien en la saludable Dieta Mediterránea como el apreciado Salmón!

En millones de hogares españoles el salmón se cocina al horno o a la plancha, aunque en los últimos años han ido creciendo, especialmente entre la población más joven, otras opciones y preparaciones en crudo con el salmón noruego como máximo protagonista. Es el caso del ceviche -originario de Perú, pero actualmente presente en todos los países, incluida España-, el tartar o el sushi. También el poke, un sencillo plato de origen hawaiano elaborado con pescado crudo marinado con diferentes aliños.

Y es que el salmón noruego permite infinidad de preparaciones, tanto en crudo como cocinado, y para todos los gustos. Cada parte del salmón es perfecta para un plato diferente: El lomo para sushi y sashimi, los filetes para la plancha o el horno y la cola para hamburguesas o tartar. Importante, asimismo, la cocina de aprovechamiento, para la que el salmón también da mucho juego.

El salmón noruego es una fuente de proteínas saludable y además contiene algunos nutrientes esenciales como ácidos grasos Omega 3, vitamina D, vitaminas del grupo B, especialmente vitamina B12, minerales y antioxidantes.

Entre las propuestas del Consejo de Productos del Mar de Noruega para disfrutar este verano en Barbacoa, aprovechando los magníficos cortes que permite el producto, figuran unos tacos de salmón noruego marinado con miso, soja y miel; o unas brochetas de salmón noruego con teriyaki y aguacate asado; Barbacoa de filetes de Salmón Noruego fresco marinado; Hamburguesas de Salmón Noruego fresco a la barbacoa o Brochetas de Salmón Noruego fresco a la parrilla con aliño cítrico.

Para chuparse los dedos.

Recetas para preparar la mejor 'Mar-bacoa' del verano
Tacos de salmón noruego marinado con miso, soja y miel

Ingredientes:

500 gr de tacos de salmón noruego sin piel ni espinas noruego
200 gr de miso blanco
200 gr de miel de brezo
100 gr de soja baja en sodio

Elaboración:

En un bol grande mezclamos bien el miso, la soja y la miel.
Marinamos los tacos durante 4 horas en la nevera
Asar en la barbacoa y se sigue

Brochetas de salmón noruego con teriyaki y aguacate asado

Ingredientes:

500 gr de dados de salmón noruego (3x3cm)
2 aguacates cortados en 4
Aceite de oliva, sal, pimienta molida
250 gr de salsa teriyaki

Elaboración:

En un bol marinamos los dados de salmón durante 2 horas transcurrido ese tiempo preparar las brochetas y cortamos los aguacates en cuatro, salpimentamos al gusto y asamos en la barbacoa
Añadir un chorreoncito de aceite con precaución por la llama.
Cocinar las brochetas

Barbacoa de filetes de Salmón Noruego fresco marinado

Ingredientes (4 personas)

600 gr. lomos de Salmón Noruego fresco, sin espinas ni piel
papel de aluminio

Para el marinado:

2 dientes ajo
1 ud. guindilla roja
1 ud. lemon grass
2 cda jengibre, fresco
0.5dl. aceite de oliva virgen extra

Preparación

Calentar la barbacoa y cortar los filetes de Salmón Noruego en trozos iguales.

Picar el ajo, el chile y la cáscara de limón en trozos pequeños.

Rallar el jengibre y mezclar con los demás ingredientes de la marinada en aceite de oliva.

Colocar los trozos de Salmón Noruego en una parte de la parrilla, previamente engrasada y sobre ellos añadir el marinado.

Dar la vuelta a los filetes, cubrir con el marinado, y dejar durante 1-2 horas a temperatura ambiente.

Cubrir el plato con papel de aluminio durante 15 minutos. Los filetes apenas han de estar cocidos.

El Consejo de Productos del Mar de Noruega (NSC, en sus siglas en inglés) depende directamente del Ministerio de Comercio, Industria y Pesca de Noruega y es responsable de dar a conocer los valores diferenciales de las referencias nacionales. El NSC tiene su sede en Tromsø y posee oficinas locales en 12 de los mercados de pescado y marisco noruegos más importantes del mundo: Suecia, Alemania, Reino Unido, Francia, Portugal, Italia, Brasil, Japón, China, Singapur y EE. UU, además de España.

Más información y recetas con pescados y mariscos de Noruega: <https://mardenoruega.es/recetas/>

Datos de contacto:

Tactics Europe

Seafood from Norway

915062860

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [Restauración](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>