

Americana / Saludable

Platos Fuertes

Salmón Horneado a la Mantequilla de Ajo y Eneldo

⌚ Prep: 10m

🔥 Cocción: 15m

Σ Total: 25m

🍽️ 4 porciones



MISE EN PLACE / INGREDIENTES [8]

- ☐ 2 lbs Filete entero de salmón fresco con piel
- ☐ 3 cucharadas Mantequilla sin sal derretida
- ☐ 1 cucharada Aceite de oliva virgen extra
- ☐ 3 dientes Dientes de ajo finamente picados
- ☐ 1 unidad Limón amarillo (mitad en jugo, mitad cortado en rodajas delgadas)
- ☐ 2 cucharadas Eneldo fresco finamente picado
- ☐ 1 cucharadita Sal kosher
- ☐ 0.5 cucharadita Pimienta negra recién molida

GUÍA DE SUPERMERCADO (EE. UU.)

Filete de Salmón: Fresh Atlantic or Wild Alaskan Sockeye Salmon
Grosor parejo que cocina de forma uniforme en horno. • 📍 Pescadería de Costco o supermercado.

Eneldo Fresco: Fresh Cut Dill Herbs
Aroma herbal anisado que complementa la grasa natural del salmón. • 📍 Refrigerador de hierbas frescas.

SECUENCIA DE COCCIÓN Y PUNTOS DE CONTROL

- 1

Preparar la Bandeja

⌚ 5 min

Forra la bandeja con papel aluminio o pergamino. Coloca el filete de 2 lbs de salmón con la piel hacia abajo y sécalo con toallas de papel.
✓ Control: Salmón seco y centrado en la bandeja.
- 2

Mezclar la Mantequilla Aromática

⌚ 3 min

En un tazón pequeño mezcla 3 cucharadas de mantequilla derretida, 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra, 3 dientes de ajo picados, el jugo de medio limón, 1 cucharadita de sal kosher, 0.5 cucharadita de pimienta negra y 2 cucharadas de eneldo fresco.
✓ Control: Mantequilla aromatizada brillante.
- 3

Bañar y Adornar

⌚ 2 min

Pincela generosamente la superficie del salmón con la mantequilla de ajo y eneldo. Corona con las rodajas delgadas de limón amarillo.
✓ Control: Salmón cubierto uniformemente con rodajas de limón.
- 4

Hornear a 400°F al Punto Perfecto

⌚ 15 min

Hornea destapado a 400°F (205°C) durante 12 a 15 minutos hasta que esté opaco y se deshoje fácilmente con un tenedor (130°F–135°F / 54°C–57°C para lascas mantecosas, o 145°F / 63°C para el estándar FDA).
✓ Control: Carne rosada jugosa que se separa en lascas.

🛡️ SEGURIDAD ALIMENTARIA Y TEMPERATURA: 145°F (63°C) MÍNIMO OFICIAL FDA/USDA PARA PESCADOS Y MARISCOS

Seguridad Alimentaria FDA/USDA (≥145°F / 63°C) vs Textura Culinaria del Salmón (125°F–135°F / 52°C–57°C): La FDA/USDA recomienda cocinar el pescado hasta 145°F (63°C) hasta que se separe en lascas opacas. Muchos cocineros retiran el salmón a 125°F–130°F (52°C–54°C) para una textura mantecosa; si cocinas por debajo de 145°F, utiliza salmón de calidad controlada.

👁️ SEÑAL MAESTRA DE ÉXITO:

Láminas de salmón que se separan suavemente con el tenedor con interior rosado y brillante.

🔬 POR QUÉ FUNCIONA:

El Horneo Controlado a 400°F: Hornear a 400°F (205°C) durante exactamente 12 a 15 minutos cocina el pescado sin quemar la mantequilla de ajo y evita que la albúmina blanca escape.

⚠️ EVITA ESTE ERROR:

Aparecieron depósitos blancos en la superficie: Monitorea con termómetro digital: retira a 135°F–140°F con calor residual para textura jugosa, o cocina hasta ≥145°F (63°C) para cumplir el mínimo estricto de seguridad USDA en pescados.