

## El salmó

El peix és sovint una de les assignatures pendents de la nostra alimentació i és que ens sol passar com la verdura, que no sabem com cuinar-lo i sempre acabem menjant els mateixos plats. No obstant, el peix és un dels aliments més saludables que tenim al nostre abast.

El salmó és un peix blau, això vol dir que té un contingut elevat en greix, però aquests són greixos saludables omega 3 amb propietats beneficioses pel nostre cor, circulació i sistema nerviós. És també una font de proteïnes de qualitat i de moltes vitamines i minerals. En concret, el salmó destaca per aportar quantitats elevades de vitamina A i vitamina D, d'aquesta última sovint en patim dèficit.

Com podem cuinar el salmó d'una manera atractiva i diferent?

### Tàrtar de salmó amb alvocat i germinats



- Talla el salmó a daus ( si està una mica congelat sera més fàcil).
- Barreja'l amb suc de llimona, vinagre de poma i pebre i deixa'l reposar 45 minuts.
- Per muntar el plat utilitza un motlle. A baix el salmó, al mig l'alvocat tallat a daus o triturat i per sobre germinats de soja i alfafa.

D'aquesta manera tant senzilla tenim un plat ple de greixos saludables i vitamines i minerals.

Pots acompanyar-lo amb una amanida o amb alguna crema de verdures.