



Air Fried Salmon and Bok Choy

Serves: 2 | **Prep Time:** 15 Minutes | **Cook Time:** 15 Minutes

Ingredients

- 2** salmon fillets
- 2** heads of Bok Choy, cleaned and halved
- 1** tbsp. soy sauce
- 1** tbsp. honey
- 1** tbsp. olive oil
- 1** tsp. grated ginger
- 1** tsp. minced garlic
- Salt and pepper to taste
- Sesame seeds for garnish (*optional*)

Instructions

Preheat your air fryer to 400°F (200°C). In a small bowl, mix together the soy sauce, honey, olive oil, grated ginger, and minced garlic. Season the salmon fillets with salt and pepper. Brush the soy sauce mixture over the salmon fillets and Bok Choy halves, making sure they are evenly coated. Place the salmon fillets and Bok Choy halves in the air fryer basket. If your air fryer is small, you may need to cook them in batches. Cook for about 8-10 minutes, or until the salmon is cooked through and flakes easily with a fork, and the Bok Choy is tender-crisp. You may want to flip the Bok Choy halfway through cooking. Once cooked, remove the salmon and Bok Choy from the air fryer. Garnish with sesame seeds if desired, and serve immediately.

This dish can also be prepared in the oven. Preheat the oven to 400°F. Place the ingredients on a parchment-lined baking sheet and put in the oven for 12-15 minutes or until the salmon is flaky and done.





— DESCUBRE —
LA ABUNDANCIA

Salmón y Bok Choy en Freidora de Aire

Para 2 personas | Preparación: 15 minutos | Cocción: 15 minutos

Ingredientes

- 2 filetes de salmón
- 2 cabezas de Bok Choy, limpias y partidas por la mitad
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 cucharadita de ajo picado
- Sal y pimienta al gusto
- Semillas de sésamo para decorar (opcional)

Instrucciones

Precalienta tu freidora de aire a 400°F (200°C). En un tazón pequeño, mezcla la salsa de soja, la miel, el aceite de oliva, el jengibre rallado y el ajo picado. Sazona los filetes de salmón con sal y pimienta. Unta la mezcla de salsa de soja sobre los filetes de salmón y las mitades de Bok Choy, asegurándote de que estén bien cubiertos. Coloca los filetes de salmón y las mitades de Bok Choy en la cesta de la freidora de aire. Si tu freidora de aire es pequeña, es posible que necesites cocinarlos en tandas. Cocina durante unos 8-10 minutos, o hasta que el salmón esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor, y el Bok Choy esté tierno y crujiente. Puede que desees voltear el Bok Choy a mitad de la cocción. Una vez cocidos, retira el salmón y el Bok Choy de la freidora de aire. Decora con semillas de sésamo si lo deseas y sirve inmediatamente.

Este plato también se puede preparar en el horno. Precalienta el horno a 400°F. Coloca los ingredientes en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y ponla en el horno durante 12-15 minutos o hasta que el salmón esté escamoso y cocido.

