

Salmón al horno con vinagreta de miel acompañado de verduras asadas

<650 calorías

Cocinando: 15 min • Listo en: 35 min

13



Tomate cherry



Calabacín



Cebolla



Tomillo



Salmón



Miel



Vinagre balsámico



Boniato

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, bol pequeño.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|------------------------|------------|------------|
| Tomate cherry | 125 gramos | 250 gramos |
| Calabacín* | ½ unidad | 1 unidad |
| Cebolla | ½ unidad | 1 unidad |
| Tomillo* | ½ unidad | 1 unidad |
| Salmón* 4) | 200 gramos | 400 gramos |
| Miel | 1 sobre | 2 sobres |
| Vinagre balsámico* 14) | 1 sobre | 2 sobres |
| Boniato | 200 gramos | 400 gramos |
| Ajo | 2 unidades | 4 unidades |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 448 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 1950/ 466 | 436/ 104 |
| Grasas (g) | 12,9 | 2,9 |
| de las cuales saturadas (g) | 2,3 | 0,5 |
| Carbohidratos (g) | 35,0 | 7,8 |
| de los cuales azúcares (g) | 12,2 | 2,7 |
| Proteínas (g) | 23,1 | 5,2 |
| Sal (g) | 0,1 | 0 |

Alérgenos

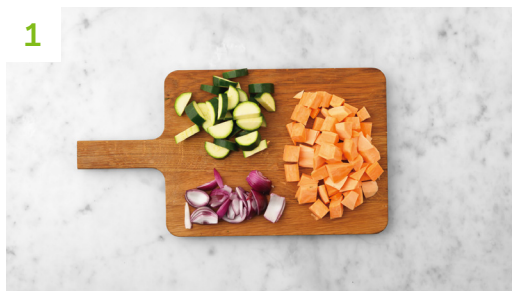
4) Pescado 14) Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



1 Prepara las verduras

Precalienta el horno a 220°C. Corta el **boniato** por la mitad y, luego, en dados de 2 cm. Divide el **calabacín** en dos y corta una parte (doble para 4p) por la mitad a lo largo. Luego, retira el extremo y corta en medias lunas de 1 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras de 2 cm. Separa con las manos las capas de la **cebolla**.



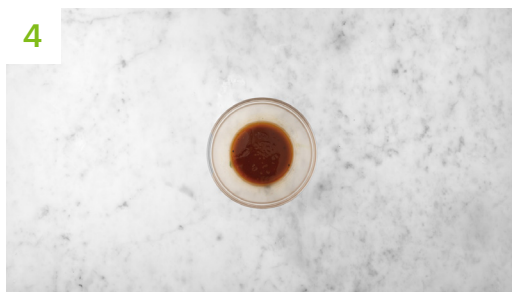
2 Adereza las verduras

Coloca las **verduras** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega los **tomates cherry**, la mitad del **tomillo** deshojado (doble para 4p) y el **ajo** pelado (ver cantidad en ingredientes). Agrega un chorrito de **aceite**, **salpimenta** y mezcla para que las **verduras** queden bien aderezadas. Hornea en el estante superior durante 25-30 min.



3 Cocina las verduras y el salmón

Salpimenta el **salmón**. Cuando queden 10 min para que las **verduras** estén listas, agrega el **salmón** sobre las **verduras** en la bandeja de horno y cocina todo junto los 10 min restantes, hasta que las **verduras** estén tiernas y el **salmón**, completamente cocinado. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.



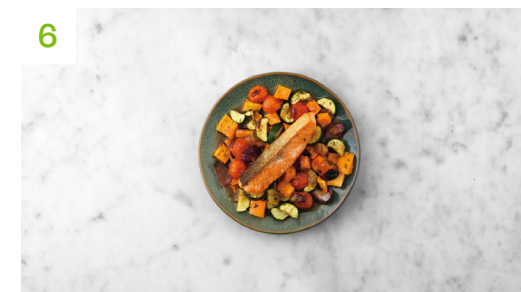
4 Prepara la vinagreta

En un bol pequeño, agrega el **vinagre balsámico**, la **miel**, un chorrito de **aceite** y **salpimenta**. Mezcla bien, hasta que quede una **vinagreta** homogénea.



5 Agrega el ajo

Cuando las **verduras** y el **salmón** estén listos, retira los **ajos** asados y agrégalos en el bol de la **vinagreta**. Con ayuda de un tenedor, tritura el **ajo** y remueve, de forma que se integre con la **salsa**.



6 Emplata y disfruta

Coloca la bandeja de horno con las **verduras** y el **salmón** en la mesa y cubre todo con la **vinagreta de ajo asado**. Sirve el **salmón** asado con **verduras** en platos.

¡Que aproveche!