



Salmón a la mostaza

con calabacín acompañado de arroz basmati

Familia

Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min

7



Salmón



Arroz basmati



Mostaza



Nata líquida



Calabacín



Caldo vegetal



Limón

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, harina, mantequilla, agua.

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Colador, cazo con tapa, jarra medidora, sartén, plato, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Salmón* 4)	200 gramos	400 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Mostaza 9)	2 sobres	4 sobres
Nata líquida* 7)	125 gramos	250 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Limón	½ unidad	1 unidad
Harina	2 cucharadas	4 cucharadas
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	100 ml	200 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	510 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3029/ 724	595/ 142
Grasas (g)	22,1	4,3
de las cuales saturadas (g)	7,4	1,5
Carbohidratos (g)	67,3	13,2
de los cuales azúcares (g)	3,3	0,6
Proteínas (g)	31,0	6,1
Sal (g)	1,6	0,3

Alérgenos

4) Pescado 7) Leche 9) Mostaza 10) Apio.

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



1 Cuece el arroz

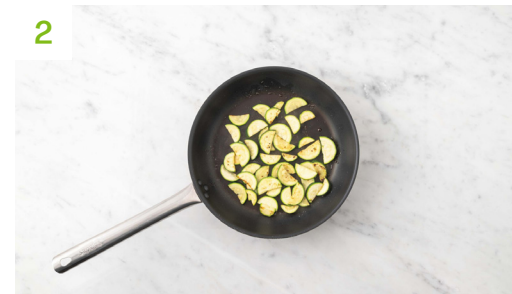
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min, removiendo ocasionalmente. Una vez cocinado, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



4 Prepara la salsa

Corta el **limón** a gajos. En la sartén, agrega el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo, la **mostaza** y zumo de **limón** al gusto. Lleva a ebullición, luego, deja que hierva a fuego medio-alto durante 2 min, mientras remueves con varillas, hasta que la **salsa** espese.



2 Saltea el calabacín

Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, cocina el **calabacín** 6-7 min, removiendo de vez en cuando, hasta que se dore ligeramente. **Salpimenta** y reserva fuera de la sartén.



5 Combina con la nata y el salmón

En la sartén, agrega la mitad de la **nata líquida** (doble para 4p) y cocina a fuego alto 2 min, hasta que espese. Agrega el **salmón** y cocina a fuego medio 1-2 min más, cubriendo el **salmón** con la **salsa**. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.



3 Cocina el salmón

En un plato, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta** el **salmón** y cúbrelo con la **harina** del plato. En la sartén, calienta a fuego medio-alto un chorrito de **aceite** o la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). Agrega el **salmón** y cocina 2 min por lado, hasta que quede dorado por fuera y cocinado por dentro. Retira y reserva.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.



6 Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en un lado de los platos y coloca el **salmón** al otro lado. Cubre el **salmón** con el **calabacín** salteado y la **salsa cremosa de mostaza**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

