



# Salmón gratinado con alioli

acompañado de cuscús perlado con cintas de calabacín y eneldo

<650 calorías

Cocinando: 15 min • Listo en: 30 min

11



Salmón



Alioli



Cuscús perlado



Cebolla



Calabacín



Eneldo

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

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, sartén grande, jarra medidora, pelador, cazo.

## Ingredientes

	2P	4P
Salmón* 4)	200 gramos	400 gramos
Alioli 8)	2 sobres	4 sobres
Cuscús perlado 13)	150 gramos	300 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Eneldo*	½ unidad	1 unidad
Agua	500 ml	1000 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	363 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2628/ 628	724/ 173
Grasas (g)	28,3	7,8
de las cuales saturadas (g)	4,2	1,2
Carbohidratos (g)	63,3	17,4
de los cuales azúcares (g)	6,7	1,8
Proteínas (g)	30,8	8,5
Sal (g)	0,3	0,1

## Alérgenos

4) Pescado 8) Huevo 13) Cereales que contienen gluten.

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



### Cocina el cuscús perlado

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Cuando el **agua** hierva, añade el **cuscús perlado** y baja a fuego medio. Cocina 13-15 min o hasta que el **cuscús** se ablande. Cuando esté listo, escurre y reserva.



### Cocina las verduras

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **cebolla** y el interior del **calabacín**, **salpimienta** y cocina 5-6 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede transparente.



### Prepara las verduras

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Haz cintas a lo largo del **calabacín** con la ayuda de un pelador, hasta llegar al interior, más blando y con semillas. Corta el interior del **calabacín** en dados de 1-2 cm. Deshoja y pica finamente la mitad del **eneldo** (doble para 4p).



### Combina los ingredientes

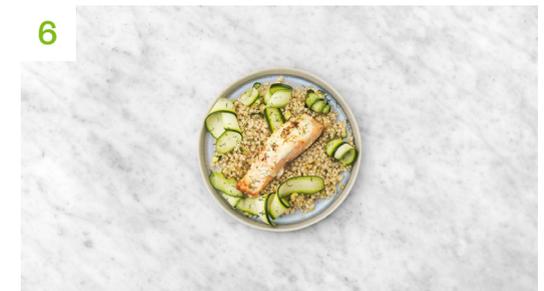
Cuando el **cuscús perlado** esté listo, agrégalo a la sartén con la **cebolla** junto a las **cintas de calabacín** y casi todo el **eneldo** picado, reservando un poco para el emplatado. Saltea a fuego medio 1-2 min, removiendo para integrar los ingredientes. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.



### Hornea el salmón

**Salpimienta** el **salmón** por ambos lados. Coloca el **salmón** con la piel hacia abajo en una bandeja de horno con papel de horno. Agrega el **alioli** sobre el **salmón**, luego, hornea a media altura 5 min. Pasado este tiempo, hornea con la opción de gratinar 5 min más, hasta que el **alioli** se dore ligeramente y el **salmón** quede bien cocinado.

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



### Emplata y disfruta

Sirve el **cuscús perlado** con **calabacín** y **eneldo** en la base de los platos y coloca encima el **salmón** con **alioli** gratinado. Espolvorea el plato con el **eneldo** picado reservado.

## ¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

