

Salmón con pisto de verduras con patatas asadas y mayonesa de eneldo

15



Patata



Cebolla



Calabacín



Salmón



Mayonesa



Eneldo



Especias italianas



Pimiento

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

Cocinando: 35 mins
Listo en: 40 mins



Si estás buscando un plato nutritivo y lleno de vegetales, ¡lo has encontrado! Horneamos patata y cebolla para obtener un resultado crujiente y tostado, mientras rehogamos pimiento y calabacín para que queden tiernos y jugosos. Estos vegetales acompañarán un salmón aderezado con una mayonesa de eneldo fresca y adictiva.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, sartén grande, sartén, papel de cocina, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Patata	400 gramos	800 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Salmón 4)	200 gramos	400 gramos
Mayonesa 8) 9)	3 sobres	6 sobres
Eneldo	½ unidad	1 unidad
Especias italianas	1 sobre	2 sobres
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	700 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2760/ 660	395/ 94
Grasas (g)	42,0	6,0
de las cuales saturadas (g)	6,5	0,9
Carbohidratos (g)	52,3	7,5
de los cuales azúcares (g)	9,6	1,4
Proteínas (g)	29,8	4,3
Sal (g)	0,8	0,1

Alérgenos

4) Pescado **8)** Huevo **9)** Mostaza.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



Hornea los vegetales

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** en dados de 2 cm. Pela la **cebolla** y córtala en tiras finitas. Coloca los **vegetales** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega las **especias italianas**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla y hornea a media altura 20-25 min, hasta que los **vegetales** se doren y ablanden. Remueve a mitad de cocción.



Cocina el salmón

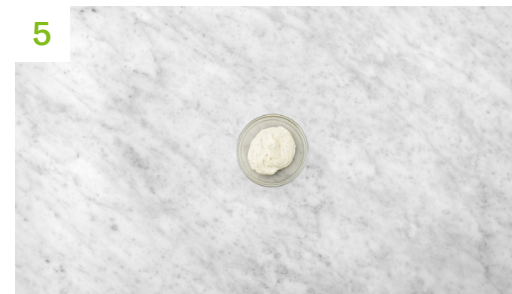
Seca el **salmón** con papel de cocina y **salpimienta**. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cocina el **salmón** 3 min por la parte de la piel, luego, gíralo y cocina 2 min más, hasta que quede dorado y bien hecho en el interior.

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



Corta las verduras

Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en dados de 1-2 cm. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en dados de 1 cm.



Prepara la salsa

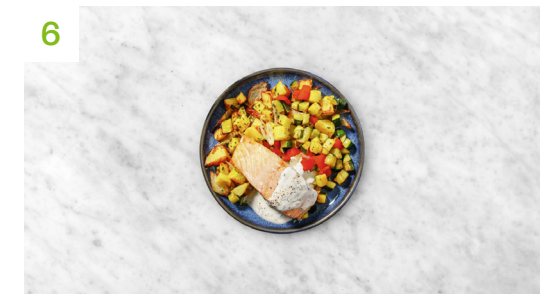
Deshoja y pica finamente la mitad del **eneldo** (doble para 4p). En un bol pequeño, mezcla el **eneldo** picado y la **mayonesa**.



Saltea las verduras

En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, añade el **calabacín** y el **pimiento**, **salpimienta** y cocina a fuego medio-bajo 10-12 min, removiendo ocasionalmente, hasta que se ablanden. Retira y reserva.

CONSEJO: Puedes agregar otro chorrito de aceite si las verduras se secan mucho.



Emplata y disfruta

Sirve las **patatas** y **cebolla** al horno en la base de los platos y cubre con las **verduras** salteadas. Coloca el **salmón** encima y añade la **mayonesa de eneldo** al gusto.

SABÍAS QUE: El salmón es beneficioso para la memoria y la cognición ya que contiene omega 3, un ácido graso que favorece el funcionamiento óptimo del cerebro.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.



¡Recíclame!

