

Salmón al horno con costra de panko con verduritas al horno y mayonesa al limón

Familia

23



Pimiento



Cebolla



Patata



Especias mediterráneas



Limón



Mayonesa



Salmón



Panko



Tomate cherry



Salmón

Cocinando: 20 mins
Listo en: 40 mins



Te proponemos una opción diferente para comer salmón cocinándolo al horno rebozado en mayonesa cítrica y panko y acompañado de verduritas al horno. En este plato lleno de sabor, tendrás la oportunidad de cocinar un salmón crujiente con guarnición sin necesidad de freír y, créenos, no lo necesita.

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

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, bol mediano, pelador, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Pimiento*	1 unidad	2 unidades
Cebolla*	1 unidad	2 unidades
Patata*	400 gramos	800 gramos
Espicias mediterráneas	1 sobre	2 sobres
Limón*	½ unidad	1 unidad
Mayonesa 8)	3 sobres	6 sobres
Salmón 4)	200 gramos	400 gramos
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Tomate cherry*	125 gramos	250 gramos

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	585 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2692/ 643	461/ 110
Grasas (g)	34,6	5,9
de las cuales saturadas (g)	5,6	1,0
Carbohidratos (g)	61,6	10,5
de los cuales azúcares (g)	12,2	2,1
Proteínas (g)	28,0	4,8
Sal (g)	0,9	0,2

Alérgenos

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

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



Prepara los vegetales

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Precalienta el horno a 220°C.
- Corta el **pimiento** en tiras finas de 0,5-1 cm de grosor.
- Pela la **cebolla** y córtala en tiras finitas.
- Pela y corta las **patatas** en rodajas de 0,5-1 cm de grosor.

CONSEJO: Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.



Cubre el salmón

- **Salpimenta** el **salmón** y agrega las **especies mediterráneas** restantes.
- Cubre la parte superior del **salmón** con la mitad de la **mayonesa cítrica** y dispón el **panko** encima. Presiona para que quede bien adherido.

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



Hornea los vegetales

- Pon los **vegetales** en una bandeja de horno con papel de horno y añade la mitad de las **especies mediterráneas**, un chorrito de **aceite, sal y pimienta**.
- Mezcla y hornea a media altura 15-20 min. Acabarás de cocinarlas en el paso 5.



Hornea todo junto

- Corta los **tomates cherry** por la mitad, colócalos en un bol y **salpimenta**.
- Cuando los **vegetales** se hayan horneado 15-20 min, remueve.
- Agrega los **tomates cherry** a la bandeja de horno y coloca el **salmón** encima.
- Hornea 10 min más o hasta que el **panko** esté dorado y el **salmón** esté bien hecho.



Prepara la salsa

- Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p).
- En un bol, mezcla la **mayonesa**, **ralladura de limón** al gusto y **zum de limón** al gusto.

CONSEJO: Ralla únicamente la parte exterior del cítrico, sin llegar a la parte blanca.



Emplata y disfruta

- Sirve las **verduras** asadas en la base de los platos y coloca encima el **salmón con costra de panko**.
- Sirve el resto de la **mayonesa cítrica** a un lado.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



Por favor, recicla nuestros envases



A TU MEDIDA

x2

SALMÓN

Puedes consultar la información nutricional y los alérgenos en nuestra web o app.

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

