¡En papillote! Salmon con verduras a la mostaza

con arroz sencillo al horno

24

Calabacín

Zanahoria

Cebolla

Miel

Mostaza en grano

Salmón noruego

Arroz basmati

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

HECHO CON CARIÑO

3 AÑOS COCINANDO CONTIGO

Escanea y descubre deliciosas sorpresas

Cocinando: 15 mins
Listo en: 40 mins

¿Sabías que cocinar "en papillote" es como guardar un secreto culinario? Esta técnica francesa consiste en sellar ingredientes en papel para que se cocinen con su propio vapor, concentrando jugos y aromas. "Papillote" significa literalmente "envoltura" y garantiza platos tiernos y llenos de sabor.

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:

Fuente para el horno, bandeja de horno con papel de horno, jarra medidora, papel de horno.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Calabacín*	1 ud	1 ud	3 uds
Zanahoria*	1 ud	2 uds	3 uds
Cebolla*	1 ud	2 uds	3 uds
Miel	1 ud	2 uds	3 uds
Mostaza en grano **9)**	1 ud	2 uds	3 uds
Salmón noruego **4)**	200 g	400 g	600 g
Arroz basmati	150 g	300 g	450 g
Ajo	1 ud	2 uds	3 uds
Agua	300 ml	600 ml	900 ml

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**468 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	2765/ 661	591/ 141
Grasas (g)	25,7	5,5
de las cuales saturadas (g)	4,4	0,9
Carbohidratos (g)	89,8	19,2
de los cuales azúcares (g)	16,6	3,6
Proteínas (g)	31,3	6,7
Sal (g)	1,2	0,3

Alérgenos

4) Pescado **9)** Mostaza.

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

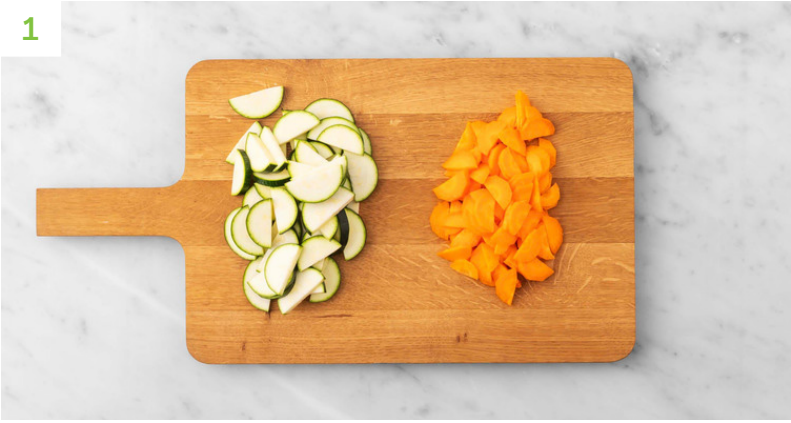
¡Recíclame!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® NC-COC-015005

Por favor, recicla nuestros envases

RECICLA RECICLA

1

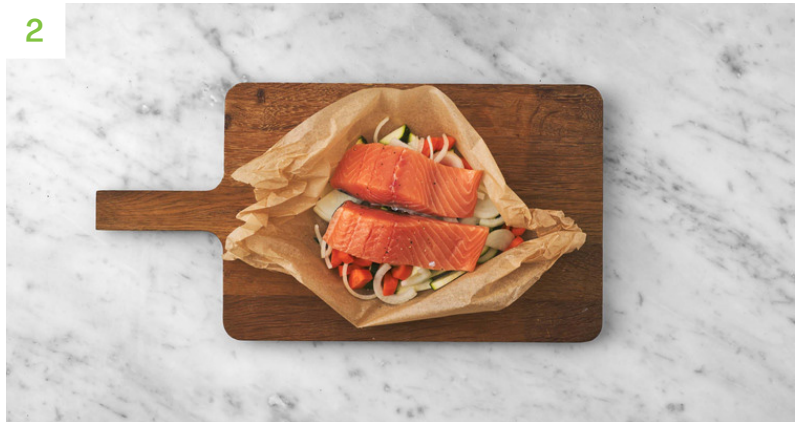


3, 2, 1, ¡a cocinar!

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

- Precalienta el horno a 220ºC.
- Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas de 0,5-1 cm.
- Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas finas.
- Pela la **cebolla** y córtala en tiras finas.

2



Todo a la bandeja

- Coloca las **verduras** en el centro de una bandeja de horno con papel de horno y adereza con la **miel**, la **mostaza**, unas gotas de **agua**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Remueve.
- Agrega sobre las **verduras** el **salmón** y **salpimienta**.
- Cubre con otro papel de horno y ciérralos, juntando ambos papeles de horno con pliegues para formar un paquete y que el vapor no se escape.

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

3

¡Esto se calienta!

- Coloca el paquete en un lado de la bandeja de horno y hornea en el estante medio-alto 25 min, hasta que las **verduras** estén tiernas y el **salmón** quede hecho.
- En una fuente para horno, agrega el **ajo** pelado, el **arroz**, el **agua**, **sal** y **pimienta**. Remueve.
- Coloca la fuente de horno en la bandeja junto al **salmón** y hornea 25-30 min, hasta que el **arroz** esté tierno y el **agua** se haya evaporado.

4

Listo para disfrutar

- Sirve el **arroz** en la base de los platos y coloca el **salmón** en papillote con **verduras** encima.

¡Que aproveche!

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