

Salmón noruego con dukkah y avellanas con verduras asadas y salsa de yogur

Rápido

24



Boniato



Berenjena



Cebolla



Avellanas enteras crudas



Dukkah



Salmón noruego



Yogur



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

Cocinando: 10 mins
Listo en: 40 mins



¿Conocías el dukkah? Es una mezcla crujiente de frutos secos, semillas y especias originaria de Egipto. Tradicionalmente se usa mojado pan en aceite y después en dukkah, aunque hoy es habitual en cocinas de Oriente Medio y recetas modernas para dar textura y aroma a verduras, carnes o yogures.

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, bol.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Boniato*	400 g	800 g	1200 g
Berenjena*	1 ud	2 uds	3 uds
Cebolla*	1 ud	2 uds	3 uds
Avellanas enteras crudas 2) 23)	10 g	20 g	30 g
Dukkah 3) 9)	1 ud	2 uds	3 uds
Salmón noruego 4)	200 g	400 g	600 g
Yogur* 7)	1 ud	2 uds	3 uds
Ajo	1 ud	2 uds	3 uds

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	547 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2703/ 646	494/ 118
Grasas (g)	37,1	6,8
de las cuales saturadas (g)	6,9	1,3
Carbohidratos (g)	64,8	11,8
de los cuales azúcares (g)	20,2	3,7
Proteínas (g)	28,1	5,1
Sal (g)	1,5	0,3

Alérgenos

2) Frutos secos 3) Sésamo 4) Pescado 7) Leche 9) Mostaza
23) Avellanas.

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

1



3, 2, 1, ¡a cocinar!

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

- Precalienta el horno a 220°C.
- Corta el **boniato** en dados de 2 cm.
- Retira el tallo de la **berenjena** y corta en dados de 1-2 cm.
- Pela la **cebolla** y córtala en tiras finas.

3



Añade el salmón

- Coloca el **salmón** en una fuente para horno, **salpimienta** y añade encima añade la mezcla de **dukkah** y **avellanas**.
- Cuando los **vegetales** se hayan horneado 12-15 min, remueve y coloca en un lado de la bandeja.
- Coloca la fuente de horno con el **salmón** al otro lado.
- Hornea 12-15 min más, hasta que el **salmón** quede cocinado y los **vegetales** estén tiernos y dorados.

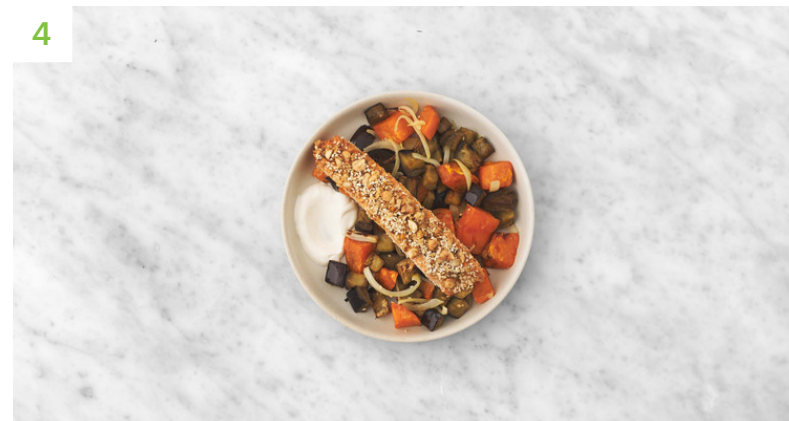
2



¡Esto se calienta!

- Coloca el **boniato**, la **berenjena**, la **cebolla** y el **ajo** sin pelar en una bandeja de horno con papel de horno.
- **Salpimienta**, agrega un chorrito de **aceite** y remueve bien.
- Hornea a media altura 15 min.
- Pica las **avellanas**.
- En un bol, mezcla las **avellanas**, el **dukkah**, un chorrito de generoso de **aceite**, **sal** y **pimienta**.

4



¡A la mesa!

- Cuando esté listo, retira la pulpa del **ajo** asado y colócala en un bol. Tritura con un tenedor.
- Añade el **yogur**, **salpimienta** y remueve.
- Sirve los **vegetales** asados en la base de los platos y coloca encima el **salmón** con **dukkah** y **avellanas**.
- Añade la **salsa** de **yogur** al plato.

¡Que aproveche!

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



¡Recíclame!

Por favor, recicla
nuestros envases

