

# Ensalada de salmón con queso en dos texturas

con rúcula, tomates cherry y judías blancas

<650 calorías **Fácil y rápido**

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

13



Salmón



Rúcula



Mostaza



Judías blancas



Tomate cherry



Mini queso mozzarella



Queso italiano  
rallado curado



Tomillo seco



## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Colador, sartén antiadherente, bol mediano, plato, ensaladera, bol pequeño.

## Ingredientes

	2P	4P
Salmón* 4)	200 gramos	400 gramos
Rúcula*	100 gramos	200 gramos
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Judías blancas 14)	340 gramos	680 gramos
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Mini queso mozzarella* 7)	150 gramos	300 gramos
Queso italiano rallado curado* 7)	25 gramos	50 gramos
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	479 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2665/ 637	556/ 133
Grasas (g)	29,6	6,2
de las cuales saturadas (g)	13,6	2,8
Carbohidratos (g)	31,7	6,6
de los cuales azúcares (g)	3,0	0,6
Proteínas (g)	51,6	10,8
Sal (g)	1,9	0,4

## Alérgenos

4) Pescado 7) Leche 9) Mostaza 14) Sulfitos.

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

## ¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en [hellofresh.es](https://www.hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



1



## Prepara los ingredientes

Con un cuchillo bien afilado, retira la piel del **salmón** y, luego, córtalo en cubos de 1-2 cm. En un bol grande, mezcla el **salmón**, la **mostaza**, el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y **salpimienta**. Reserva hasta el paso 4. Escurre las **judías blancas** con ayuda de un colador y ponlas en una ensaladera. Corta los **tomates cherry** por la mitad y agrégalos a la ensaladera con las **judías blancas**.

3



## Prepara el crujiente de queso

Calienta una sartén antiadherente a fuego medio-alto sin aceite. Una vez caliente, agrega el **queso curado italiano** y repártelo en una sola capa fina sobre la superficie de la sartén. Cocina durante 2 min y, luego, con ayuda de una espátula, dale la vuelta y cocina 1 min más. Cuando esté listo, deja enfriar en un plato. Una vez frío, separa el **crujiente de queso** en trozos de 1-2 cm.

2



## Incorpora la vinagreta de tomillo

En un bol pequeño, agrega el **tomillo**, un chorrito de **aceite** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** y mezcla bien. Añade el **aliño** y la **rúcula** a la ensaladera con las **judías** y mezcla todo bien.

4



## Cocina el salmón y emplata

En la misma sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega el **salmón**, **salpimienta** y cocina 2 min por lado, hasta que esté bien hecho en el interior y dorado por fuera. Sirve la **ensalada de rúcula y judías** en la base de los platos y agrega las **mini mozzarellas**. Encima, reparte los trozos de **salmón** y el **crujiente de queso**.

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

## ¡Que aproveche!