



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

Familia <650 calorías

Cocinando: 20 min • Listo en: 40 min

7



Salmón



Patata



Tomate cherry



Pimiento



Cebolla



Mayonesa



Limón



Panko



Espicias italianas

De tu despensa: sal y pimienta.

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Fuente para el horno, rallador, bol mediano, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Salmón* 4)	200 gramos	400 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Mayonesa 8) 9)	3 sobres	7 sobres
Limón	½ unidad	1 unidad
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Espesias italianas	1 sobre	2 sobres

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	552 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2298/ 549	416/ 100
Grasas (g)	23,2	4,2
de las cuales saturadas (g)	3,9	0,7
Carbohidratos (g)	58,9	10,7
de los cuales azúcares (g)	10,9	2,0
Proteínas (g)	26,1	4,7
Sal (g)	0,1	0

Alérgenos

4) Pescado 8) Huevo 9) Mostaza 13) Cereales que contienen gluten.

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 o nuestra app para evaluar la receta.



Prepara los vegetales

Precalienta el horno a 200°C. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córtales en tiras finas de 1 cm de grosor. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) 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

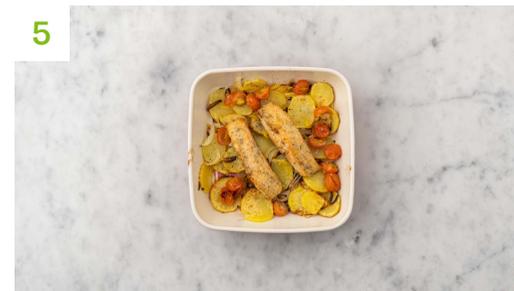
Salpimenta el **salmón** y agrega las **especies italianas** restantes, presiona con tus manos levemente para que se impregne bien. Cubre la parte superior del **salmón** con la mitad de la **mayonesa cítrica** y dispón el **panko** encima. Presiona para que quede bien integrado.

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



Hornea los vegetales

Pon las **patatas** y las **verduras** en una fuente para horno, añade la mitad de las **especies italianas**, un chorrito de **aceite**, **salpimenta** al gusto y mezcla bien. Hornea durante 25-30 min o hasta que estén blandas y doradas.



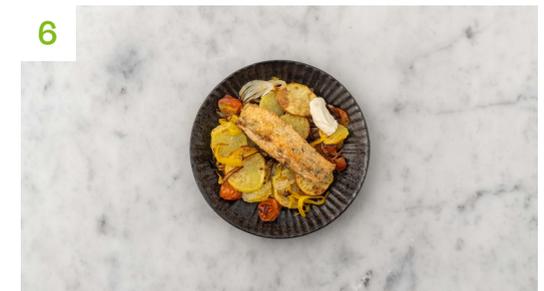
Hornea todo junto

Cuando le queden 10 min a las **patatas** y **verduras**, agrega los **tomates cherry** y coloca el **salmón** encima. Hornea durante 10 min o hasta que el **panko** esté dorado.



Prepara la salsa

Mientras, corta los **tomates cherry** por la mitad y reservalos. Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p) y agrégala a un bol. Luego, añade la **mayonesa** y unas gotas de zumo de **limón** y mezcla bien.



Emplata y disfruta

Dispón las **verduras asadas** en el plato y coloca encima el **salmón con costra de panko**. Sirve el resto de la **mayonesa cítrica** a un lado.

¡Que aproveche!