



Salmón al horno al estilo cajún con arroz basmati y pimiento salteado

Familia

Cocinando: 35 min • Listo en: 35 min

7



Arroz basmati



Salmón



Cebolla



Limón



Pimiento



Tomate



Ajo tierno



Mix de especias Cajún



Caldo vegetal

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, rallador, colador, bol grande, cazo con tapa, jarra medidora, sartén antiadherente, papel de cocina.

Ingredientes

	2P	4P
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Salmón* 4)	200 gramos	400 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Limón	½ unidad	1 unidad
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Tomate	1 unidad	2 unidades
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Mix de especias Cajún 14)	1 sobre	2 sobres
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Agua	320 ml	640 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	395 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2182/ 522	553/ 132
Grasas (g)	13,4	3,4
de las cuales saturadas (g)	2,3	0,6
Carbohidratos (g)	71	18
de los cuales azúcares (g)	8,7	2,2
Proteínas (g)	27,1	6,9
Sal (g)	1,1	0,3

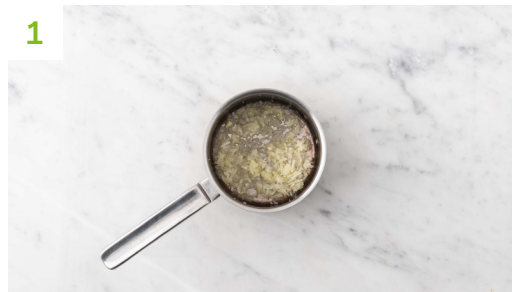
Alérgenos

4) Pescado 10) Apio 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 o nuestra app para evaluar la receta.



Cocina la cebolla

Precalienta el horno a 220°C. Corta la **cebolla** por la mitad y, luego, pica una mitad (doble para 4p) en cubos pequeños. En un cazo, calienta un chorrito de **aceite** y agrega la **cebolla**. Cocina 3-4 min, hasta que esté tierna.



Cocina el pimiento

Calienta una sartén antiadherente a fuego alto con un chorrito de **aceite**. Agrega el **pimiento** y cocina 3-4 min, hasta que esté tierno. Coloca el **pimiento** en un bol grande y agrega el **tomate** y la mitad del **ajo tierno**. **Salpimienta** y remueve para combinar.



Cuece el arroz

Agrega el **arroz** al cazo y cocina 1-2 min, hasta que se tueste. Añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja el fuego y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



Hornea el salmón

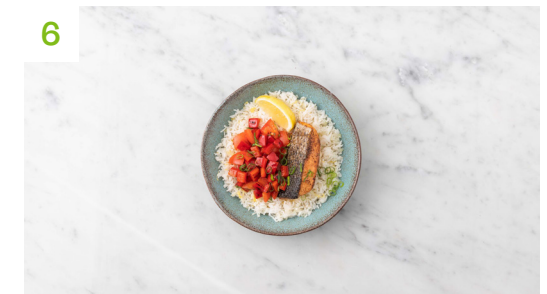
Coloca el **salmón** en una bandeja de horno con papel de horno y rocía con un chorrito de **aceite**. Hornea en el medio del horno durante 6-8 min, hasta que el **salmón** deje de estar transparente en el interior.



Prepara las verduras

Corta el **pimiento** por la mitad y retira las semillas, córtalo en trozos de 1-2 cm. Corta el **tomate** en trozos de 1-2 cm. Ralla la piel de la mitad del **limón** (doble para 4p) y, luego, córtalo en gajos. Corta el **ajo tierno** en rodajas finas. Seca el **salmón** con papel de cocina. Luego, espolvorea sobre el **salmón** las **especias cajún** y **salpimienta**.

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



Emplata y disfruta

Agrega la **ralladura de limón** al **arroz basmati** y remueve para integrar. Divide el **arroz basmati** entre los platos y reparte el **salmón al horno con especias cajún**. Cubre con la mezcla de **pimiento, tomate** y **ajo tierno**. Espolvorea el **ajo tierno** restante sobre el plato y acaba exprimiendo **limón** al gusto. Sirve los gajos de **limón** restante para añadir más **limón** si lo prefieres.

¡Que aproveche!