

Salmón con mayonesa de eneldo

acompañado de verduras salteadas y patatas al horno

Familia

Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min

7



Salmón



Patata



Calabacín



Mayonesa



Eneldo



Chalota



Pimiento

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Sartén mediana, fuente para el horno, papel de cocina, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Salmón* 4)	200 gramos	400 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Calabacín*	½ unidad	1 unidad
Mayonesa 8) 9)	3 sobres	7 sobres
Eneldo*	½ unidad	1 unidad
Chalota	1 unidad	2 unidades
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	555 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2586/ 618	466/ 111
Grasas (g)	23,0	4,1
de las cuales saturadas (g)	3,8	0,7
Carbohidratos (g)	46,2	8,3
de los cuales azúcares (g)	7,6	1,4
Proteínas (g)	25,8	4,6
Sal (g)	0	0

Alérgenos

4) Pescado 8) Huevo 9) Mostaza.

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 helofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



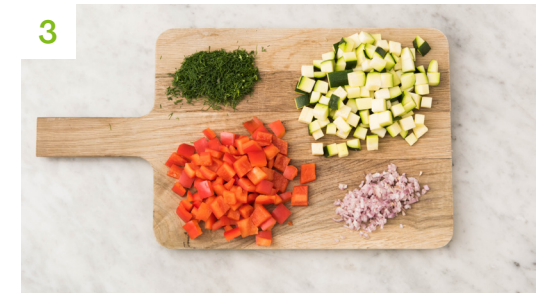
1 Prepara las patatas

Precalienta el horno a 200°C. Corta las **patatas** en dados grandes.



2 Hornea las patatas

Coloca las **patatas** en una fuente para horno y agrega un chorrito de **aceite, sal y pimienta**. Remueve para que queden bien aderezadas. Hornea 20-25 min, removiendo a mitad de cocción.



3 Prepara los vegetales

Mientras tanto, pela y pica la **chalota** y el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córtales en cubos de 1 cm. Corta el **calabacín** por la mitad y corta una mitad (doble para 4p) en dados de 1 cm. Pica finamente la mitad del **eneldo** (doble para 4p).



4 Saltea las verduras

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega la **chalota** y el **ajo** y cocina durante 1-2 min, hasta que se doren. Agrega el **calabacín** y el **pimiento** y saltea por 10-12 min, removiendo ocasionalmente. **Salpimenta** al gusto.



5 Cocina el salmón

En un bol pequeño, mezcla el **eneldo** picado con la **mayonesa**. Seca el **salmón** con papel de cocina y, luego, **salpimenta**, presionando levemente con las manos el **aderezo** sobre el **salmón**. En un sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio y cocina el **salmón** 2-3 min por la parte con piel y 1-2 min por el lado contrario.

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



6 Emplata y disfruta

Sirve el **salmón** en los platos y acompaña con las **patatas al horno** y las **verduras salteadas**. Sirve la **mayonesa de eneldo** en los platos como acompañamiento.

¡Que aproveche!