



# Salmón en salsa de salvia y limón acompañado de crema de judías y panko tostado

Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

14



Salmón



Judías blancas



Salvia



Panko



Limón



Tomillo seco

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

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Colador, túrmix, jarra medidora, sartén, bol pequeño, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Salmón* 4)	200 gramos	400 gramos
Judías blancas 14)	680 gramos	1360 gramos
Salvia	½ unidad	1 unidad
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Limón	½ unidad	1 unidad
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	498 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3142/ 751	631/ 151
Grasas (g)	13,8	2,8
de las cuales saturadas (g)	2,2	0,4
Carbohidratos (g)	68,4	13,7
de los cuales azúcares (g)	1,7	0,3
Proteínas (g)	45,4	9,1
Sal (g)	1,8	0,4

## Alérgenos

4) Pescado 13) Cereales que contienen gluten 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.



## Tuesta el panko

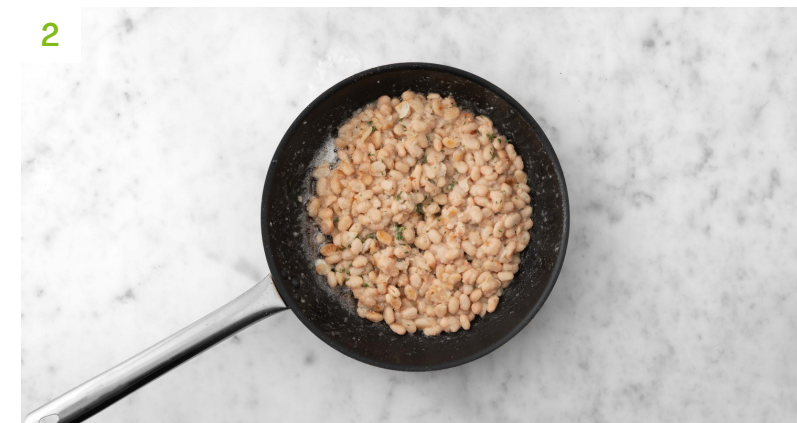
Calienta una sartén mediana a fuego medio sin aceite. Añade el **panko** y tuéstalo durante 2-4 min, hasta que esté crujiente y dorado. **Salpimienta** y remueve para que quede bien aderezado, luego, reserva en un bol pequeño. Pela el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) y córtalo a láminas finas.



## Prepara la salsa de salvia

Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p) y reserva hasta el emplatado. Calienta la sartén a fuego medio-bajo con un chorrito de **aceite** y la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). Luego, añade la mitad de la **salvia** (doble para 4p) y tuesta a fuego bajo durante 1-2 min. Retira del fuego y agrega el zumo de ¼ de **limón** (doble para 4p), **salpimienta** y mezcla bien. Reserva fuera de la sartén.

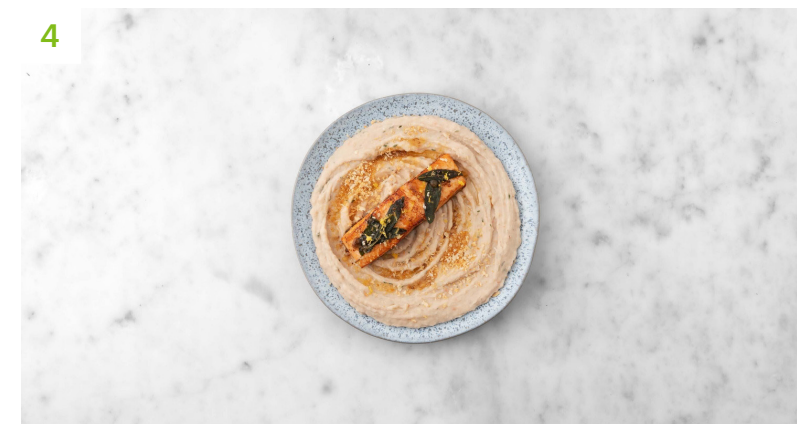
**CONSEJO:** Puedes usar más limón en la salsa si lo deseas.



## Prepara la crema de judías

Escurre las **judías blancas** con ayuda de un colador. En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega el **tomillo** y las **judías blancas** y cocina todo junto 2-3 min. Cuando esté listo, agrega las **judías** a una jarra medidora y tritura con ayuda de un túrmix.

**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la crema menos espesa.



## Emplata y disfruta

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto y cocina el **salmón** 2 min por lado, hasta que esté bien hecho en el interior y dorado por fuera. Sirve la **crema de judías** en la base y coloca el **salmón** encima. Agrega el **panko** tostado y añade la **salsa de salvia y limón** sobre el **pescado**. Espolvorea la **ralladura de limón** a tu gusto.

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

## ¡Que aproveche!