

# Salmón al horno con salsa de champiñones acompañado de puré de patatas con ajo confitado

<650 calorías

Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

13



Salmón



Patata



Champiñones



Eneldo



Queso crema

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Papel de aluminio, bandeja de horno con papel de horno, colador, jarra medidora, olla mediana, sartén, pasapurés.

## Ingredientes

	2P	4P
Salmón* 4)	200 gramos	400 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Champiñones*	250 gramos	500 gramos
Eneldo*	½ unidad	1 unidad
Queso crema* 7)	2 paquetes	4 paquetes
Ajo	2 unidades	4 unidades
Ajo para la salsa	1 unidad	2 unidades
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas
Agua	75 ml	150 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	470 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2314/ 553	492/ 118
Grasas (g)	17,9	3,8
de las cuales saturadas (g)	5,9	1,3
Carbohidratos (g)	41,0	8,7
de los cuales azúcares (g)	4,9	1,0
Proteínas (g)	27,5	5,9
Sal (g)	0,2	0

## Alérgenos

4) Pescado 7) Leche.

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 [helloworldfresh.es](https://helloworldfresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



## 1 Prepara el puré de patata

Precalienta el horno a 220°C. Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm. En una olla, agrega las **patatas**, cúbreles con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición y cocina, a fuego medio, 13-15 min o hasta que estén blandas. Luego, escúrrelas y ponlas de nuevo en la olla. Añade un chorrito de **aceite** o la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) y **salpimenta**. Con la ayuda de un pasapurés, aplasta las **patatas** hasta conseguir un **puré**.



## 4 Prepara la salsa de champiñones

Pela y pica el **ajo para la salsa** (ver cantidad en ingredientes). En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo para la salsa**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Agrega los **champiñones** y sube a fuego alto. Cocina durante 4-5 min, hasta que se doren. **Salpimenta** al gusto.

**CONSEJO:** Si la sartén está bien caliente, los champiñones soltarán menos agua al cocinarse.



## 2 Confito el ajo

Pela el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) y colócalo sobre un papel de aluminio. Luego, agrega un chorrito de **aceite** y envuelve el **ajo** con el papel de aluminio. Cocina en el horno durante 10-12 min, hasta que esté blando. Una vez cocinado, aplasta con un tenedor y añádelo al **puré de patata**. Remueve bien para integrar.



## 5 Agrega el queso a la salsa

Deshoja y pica la mitad del **eneldo** (doble para 4p). Agrega a la sartén el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y lleva a ebullición. Cocina 2-3 min, hasta que se reduzca la **salsa**. Retira del fuego y agrega el **queso crema** y la mitad del **eneldo** picado. **Salpimenta** y remueve.

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



## 3 Cocina el salmón

Limpia los **champiñones** con la ayuda de un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de los **champiñones**. Luego, córtalos por la mitad y haz láminas finas. Coloca el **salmón** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite** y **salpimenta**. Cocina en el estante superior del horno durante 12-15 min, hasta que esté bien cocinado.

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



## 6 Emplata y disfruta

Sirve el **puré de patata** con **ajo** en la base de los platos y agrega el **salmón** encima. Cubre con la **salsa de champiñones** y decora con el **eneldo** restante al gusto.

## ¡Que aproveche!