

Salmón al horno con vinagreta de miel

acompañado de verduras asadas

<650 calorías

Cocinando: 15 min • Listo en: 35 min

13



Tomate cherry



Calabacín



Cebolla roja



Tomillo



Salmón



Miel



Vinagre balsámico



Boniato

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Calabacín*	½ unidad	1 unidad
Cebolla roja	½ unidad	1 unidad
Tomillo*	½ unidad	1 unidad
Salmón* 4)	200 gramos	400 gramos
Miel	1 sobre	2 sobres
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Boniato	200 gramos	400 gramos
Ajo	2 unidades	4 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	448 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1950/ 466	436/ 104
Grasas (g)	12,9	2,9
de las cuales saturadas (g)	2,3	0,5
Carbohidratos (g)	35,0	7,8
de los cuales azúcares (g)	12,2	2,7
Proteínas (g)	23,1	5,2
Sal (g)	0,1	0

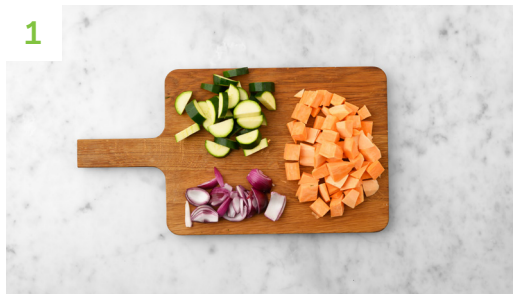
Alérgenos

4) Pescado 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.



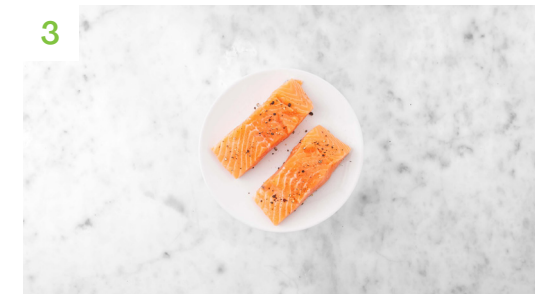
Prepara las verduras

Precalienta el horno a 220°C. Pela y corta el **boniato** por la mitad, luego, corta en dados de 2 cm. Corta el **calabacín** por la mitad y, luego, corta una mitad (doble para 4p) en medias lunas de 1 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras de 2 cm. Separa con las manos las capas de la **cebolla**.



Adereza las verduras

Coloca las **verduras** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega los **tomates cherry**, la mitad del **tomillo** (doble para 4p) y el **ajo** pelado (ver cantidad en ingredientes). Rocía todo con un chorrito de **aceite** y **salpimenta**. Mezcla bien para que las **verduras** queden bien aderezadas.



Cocina las verduras y el salmón

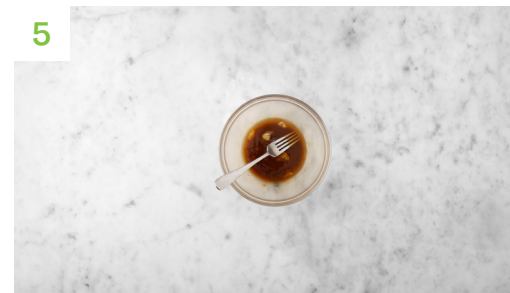
Hornea las **verduras** durante 25-30 min. **Salpimenta** el **salmón** a tu gusto. Cuando queden 10 min para que las **verduras** estén listas, agrega el **salmón** sobre las **verduras** en la bandeja de horno y cocina todo junto los 10 min restantes, hasta que las **verduras** estén tiernas y el **salmón** completamente cocinado.

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



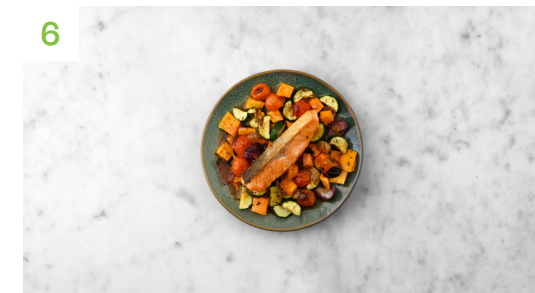
Prepara la vinagreta

En un bol pequeño, mezcla el **vinagre balsámico**, la **miel**, un chorrito de **aceite** y **salpimenta**. Mezcla bien, hasta que quede una **vinagreta** homogénea.



Agrega el ajo

Cuando las **verduras** y el **salmón** estén listos, retira los **ajos** asados y agrégalos en el bol de la **vinagreta**. Con ayuda de un tenedor, tritura el **ajo** y remueve, de forma que se integre con la **salsa**.



Emplata y disfruta

Coloca la bandeja de horno con las **verduras** y el **salmón** en la mesa y cubre todo con la **vinagreta de ajo** asado. Sirve el **salmón** asado con **verduras** en platos.

¡Que aproveche!