

Salmón a la plancha con juliana de puerros con mayonesa de soja y semillas de sésamo tostadas

<650 calorías • Solo con una olla

Cocinando: 25 min • Listo en: 30 min

11



Salmón



Puerro



Mayonesa



Salsa de soja



Cebolla



Semillas de sésamo
blancas

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bol mediano, sartén con tapa, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Salmón* 4)	200 gramos	400 gramos
Puerro	2 unidades	4 unidades
Mayonesa 8) 9)	4 sobres	7 sobres
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	3 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Semillas de sésamo blancas 3)	8 gramos	15 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	383 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2026/ 484	530/ 127
Grasas (g)	28,0	7,3
de las cuales saturadas (g)	4,6	1,2
Carbohidratos (g)	34,0	8,9
de los cuales azúcares (g)	10,5	2,7
Proteínas (g)	23,6	6,2
Sal (g)	2,7	0,7

Alérgenos

3) Sésamo 4) Pescado 8) Huevo 9) Mostaza 11) Soja
13) Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

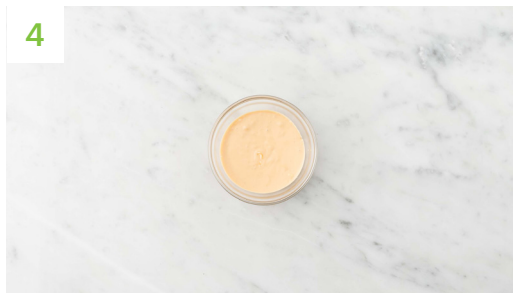
¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Tuesta el sésamo

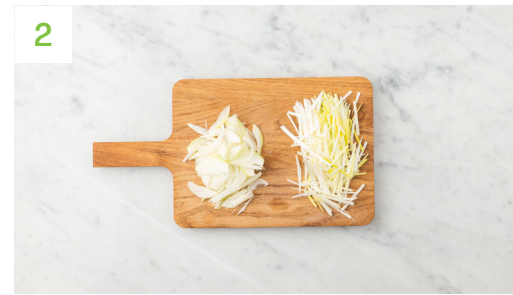
Pon a calentar una sartén sin **aceite** a fuego medio, luego, agrega la mitad de las **semillas de sésamo** (doble para 4p) y deja que se tuesten 1-2 min. Retira las **semillas** de la sartén y reserva en un bol.

CONSEJO: Ten cuidado al cocinar las semillas para que no se quemem.



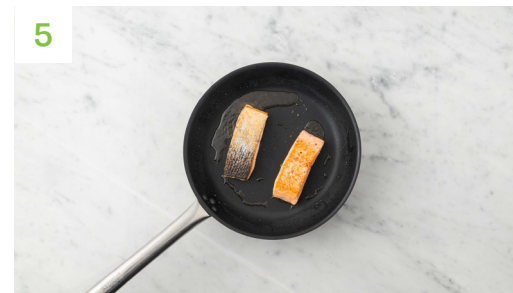
Prepara la mayonesa de soja

En un bol, mezcla la **mayonesa** y la **salsa de soja** restante hasta que quede una **salsa** homogénea.



Prepara las verduras

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, córtala por la mitad y, luego, corta una mitad (doble para 4p) a tiras finas. Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córtalo por la mitad a lo largo y, luego, divide cada mitad en tres partes. De cada parte, corta tiras finas longitudinales.



Cocina el salmón

Salpimenta el **salmón** por ambas partes. En la misma sartén, agrega un chorrito de **aceite** y calienta a fuego medio. Añade el **salmón** y deja que se cocine 2-3 min por cada lado, hasta que se dore un poco. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.



Cocina las verduras

En la misma 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 la **cebolla**, el **puerro**, la mitad de la **salsa de soja**, una pizca de **sal** y un chorrito de **agua**. Cocina, con la sartén tapada, durante 7-8 min o hasta que las **verduras** estén blandas y un poco doradas. Cocina sin la tapa durante 2 min más. Retira de la sartén y reserva en un bol.



Emplata y disfruta

Divide la **juliana de puerro** en un lado de los platos y coloca el **salmón a la plancha** al otro lado. Decora con las **semillas de sésamo** tostadas. Sirve la **mayonesa de soja** en un bol aparte.

¡Que aproveche!