



Salmón al limón

con puré de patatas y tirabeques

Familia Fácil y rápido

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

6



Salmón



Limón



Miel



Tirabeques



Patata



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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Sartén mediana, olla, pasapurés.

Ingredientes

	2P	4P
Salmón* 4) 64) 65) 67) 70)	200 gramos	400 gramos
Limón	1 unidad	2 unidades
Miel	2 sobres	4 sobres
Tirabeques	100 gramos	200 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	399 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1820/ 435	456/ 109
Grasas (g)	12,6	3,2
de las cuales saturadas (g)	2,3	0,6
Carbohidratos (g)	51,7	13,0
de los cuales azúcares (g)	9,0	2,3
Proteínas (g)	25,5	6,4
Sal (g)	0	0

Alérgenos

4) Pescado.

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.



1



Hierve las patatas y prepara el puré

Pon a hervir una olla con suficiente **agua** para cubrir las **patatas** y una pizca de **sal**. Pela y corta las **patatas** en dados de 3 cm. Añade las **patatas** a la olla y cocina 15-18 min o hasta que estén blandas. Una vez estén cocidas, escúrrelas y devuélvelas a la olla. Agrega, de forma opcional, la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) y tritura todo bien con la ayuda de un pasapurés o un tenedor. **Salpimienta** al gusto.

3



Cocina el salmón

Salpimienta el **salmón**. En la misma sartén, agrega un chorrito de **aceite** y cocina el **salmón** durante 2-3 min por lado, hasta que quede dorado por fuera. Retira y reserva. Ralla la piel del **limón**.

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

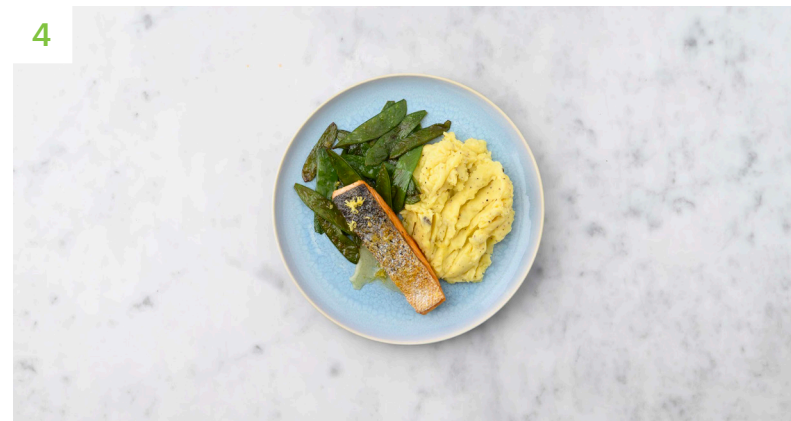
2



Saltea los tirabeques

En una sartén, pon a calentar un chorrito de **aceite** a fuego fuerte. Una vez caliente, agrega los **tirabeques** y cocina durante 3-4 min, hasta que queden dorados y crujientes. Retira y reserva.

4



Emplata

Sirve el **salmón** en los platos y agrega la **miel** por encima junto con la ralladura de **limón**. Acompaña con el **puré de patatas** y los **tirabeques**.

¡Que aproveche!