



Salmón al limón

con puré de patatas y tirabeques salteados

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:

Rallador, sartén mediana, olla, pasapurés

Ingredientes

	2P	4P
Salmón* 4)	200 gramos	400 gramos
Limón	½ unidad	1 unidad
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	393 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2096/ 501	533/ 128
Grasas (g)	12,5	3,2
de las cuales saturadas (g)	2,3	0,6
Carbohidratos (g)	49,9	12,7
de los cuales azúcares (g)	8,5	2,2
Proteínas (g)	25,3	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

Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm. En una olla, agrega las **patatas**, cúbreelas 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 vuelve a ponerlas en la olla. Añade un chorrito de **aceite** o la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes), **sal** y **pimienta** al gusto. Con un tenedor o pasapurés, aplasta las **patatas** hasta conseguir un **puré**.

3



Cocina el salmón

Salpimenta 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 de medio **limón** (doble para 4p).

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 y disfruta

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!