

# Salmón al pesto con champiñones acompañado de cogollos a la plancha aderezados con vinagreta

<650 calorías **Fácil y rápido** • Solo con una sartén

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

14



Salmón



Champiñones



Pesto de albahaca



Cogollos de lechuga



Salsa de soja





## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Sartén mediana.

## Ingredientes

	2P	4P
Salmón* 4)	200 gramos	400 gramos
Champiñones*	250 gramos	500 gramos
Pesto de albahaca 2) 7) 14)	50 gramos	100 gramos
Cogollos de lechuga	220 gramos	440 gramos
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	400 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2086/ 499	521/ 125
Grasas (g)	23,0	5,8
de las cuales saturadas (g)	3,3	0,8
Carbohidratos (g)	9,2	2,3
de los cuales azúcares (g)	4,6	1,2
Proteínas (g)	25,8	6,5
Sal (g)	2,3	0,6

## Alérgenos

2) Fruto secos 4) Pescado 7) Leche 11) Soja 13) Cereales que contienen gluten 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 [hellowhoop.es](https://hellowhoop.es) o nuestra app para evaluar la receta.



1



## Prepara las verduras y saltea los cogollos

Limpia los **champiñones** con la ayuda de un paño húmedo. Luego, córtalos en cuartos. Corta los **cogollos de lechuga** por la mitad. En una sartén, agrega un chorrito de **aceite**. Agrega los **cogollos de lechuga** y deja cocinar 2-3 min por lado, hasta que se dore. Sazona con **sal** y **pimienta**. Retira y reserva.

3

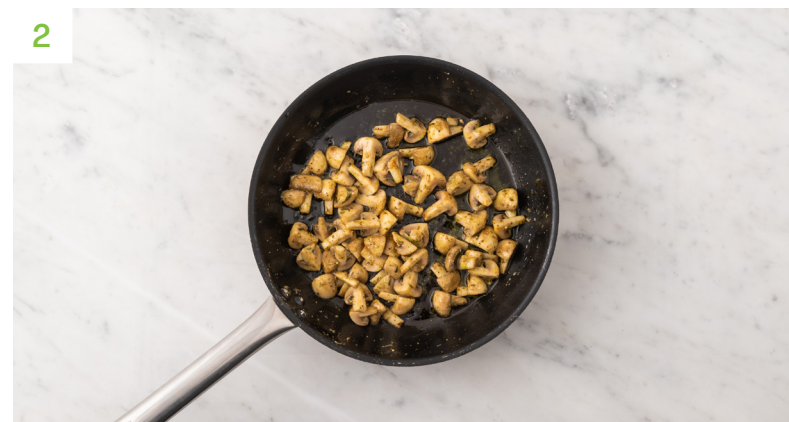


## Cocina el salmón y prepara la vinagreta

Pon la misma sartén a calentar con un chorrito de **aceite**. Añade el **salmón** y cocina 2-3 min por lado. **Salpimienta** al gusto. Mientras tanto, mezcla en un bol la **salsa de soja**, el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes), **pimienta** y un chorrito de **aceite**.

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

2



## Saltea los champiñones

En la misma sartén, añade un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cuando la sartén se haya calentado, añade los **champiñones** y cocina 3-4 min. Cuando quede 1 min, añade la mitad del **pesto de albahaca** y **salpimienta** al gusto. Retira y reserva.

**CONSEJO:** Calienta bien la sartén para que los champiñones no suelten tanta agua.

4



## Emplata y disfruta

Agrega el **pesto de albahaca** restante encima del **salmón**. Sirve el **salmón** junto con los **champiñones al pesto** y los **cogollos** a la plancha. Sirve la **vinagreta** sobre los **cogollos**.

## ¡Que aproveche!