

Salmón a la plancha con juliana de puerros

acompañado de patatas al horno y mayonesa de soja

<650 calorías

Cocinando: 25 min • Listo en: 30 min

13



Salmón



Puerro



Mayonesa



Salsa de soja



Cebolla



Semillas de
sésamo blancas



Patata

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, sartén con tapa, bol mediano, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Salmón* 4)	200 gramos	400 gramos
Puerro	1 unidad	2 unidades
Mayonesa 8) 9)	3 sobres	7 sobres
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Semillas de sésamo blancas 3)	8 gramos	15 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	531 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2435/ 582	459/ 110
Grasas (g)	24,7	4,7
de las cuales saturadas (g)	4,0	0,8
Carbohidratos (g)	60,0	11,3
de los cuales azúcares (g)	10,4	2,0
Proteínas (g)	26,6	5,0
Sal (g)	2,4	0,5

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.



Hornea las patatas

Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** por la mitad a lo largo, luego, apoya la **patata** por la parte plana y corta en gajos de 1-2 cm de grosor. Colócalos en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite, sal y pimienta**. Mezcla bien para que las **patatas** queden bien aderezadas. Hornea durante 20-25 min o hasta que estén doradas. Dale la vuelta a mitad de cocción.



Saltea las verduras

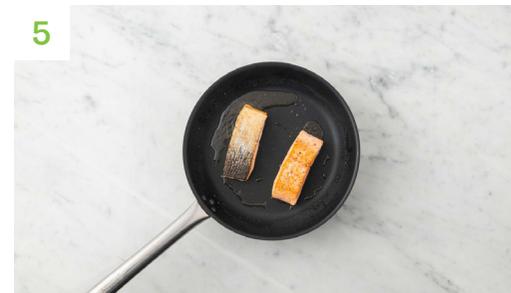
En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega la **cebolla**, el **puerro**, la mitad de la **salsa de soja**, una pizca de **sal** y un chorrito de **agua**. Cocina, con la sartén tapada, durante 7-8 min 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.



Tuesta las semillas

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, se queman con facilidad.



Cocina el salmón

Salpimienta el **salmón**. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cocina el **salmón** 2 min por lado, hasta que quede dorado por fuera y cocinado por dentro. En un bol, mezcla la **mayonesa** y la **salsa de soja** restante hasta que quede una **salsa homogénea**.

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



Prepara las verduras

Mientras tanto, pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córtales por la mitad a lo largo y, luego, divide cada mitad en tres partes. De cada parte, corta tiras finas longitudinales.

CONSEJO: Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.



Emplata y disfruta

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

¡Que aproveche!