

# Salmón con salsa de yogur y menta acompañado de quinoa en vinagreta de eneldo

<650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

13



Quinoa



Salmón



Menta



Eneldo



Yogur griego



Vinagre balsámico



Calabacín



## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Túrmix, cazo con tapa, jarra medidora, sartén, pelador, bol pequeño.

## Ingredientes

|                        | 2P         | 4P         |
|------------------------|------------|------------|
| Quinoa                 | 100 gramos | 200 gramos |
| Salmón* 4)             | 200 gramos | 400 gramos |
| Menta*                 | ½ unidad   | 1 unidad   |
| Eneldo*                | ½ unidad   | 1 unidad   |
| Yogur griego* 7)       | 1 unidad   | 2 unidades |
| Vinagre balsámico* 14) | 1 sobre    | 2 sobres   |
| Calabacín*             | 1 unidad   | 2 unidades |
| Ajo                    | 1 unidad   | 2 unidades |
| Agua                   | 200 ml     | 400 ml     |
| Agua para la salsa     | 50 ml      | 100 ml     |

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

|                                        | Por ración   | Por 100 g   |
|----------------------------------------|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 351 g        | 100 g       |
| Valor energético (kJ/kcal)             | 2611/<br>625 | 744/<br>178 |
| Grasas (g)                             | 19,9         | 5,7         |
| de las cuales saturadas (g)            | 5,7          | 1,6         |
| Carbohidratos (g)                      | 39,2         | 11,2        |
| de los cuales azúcares (g)             | 5,6          | 1,6         |
| Proteínas (g)                          | 30,3         | 8,6         |
| Sal (g)                                | 0,1          | 0           |

## Alérgenos

4) Pescado 7) Leche 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 [hellofresh.es](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



### Cocina la quinoa

En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), una pizca de **sal** y la **quinoa**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo durante 12 min, con el cazo tapado. Una vez listo, remueve con un tenedor para que no se pegue y deja reposar con la tapa puesta hasta el momento de servir.



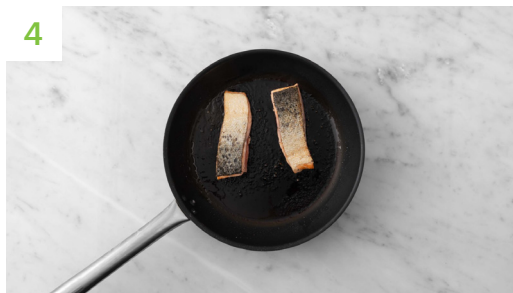
### Saltea el calabacín

Haz cintas a lo largo del **calabacín** con la ayuda de un pelador. Cuando llegues al interior del **calabacín**, más blando y con semillas, córtalo en dados de 1-2 cm y reserva hasta el paso 4. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, cocina las cintas de **calabacín** 2-3 min, hasta que se doren ligeramente. **Salpimienta** y reserva fuera de la sartén.



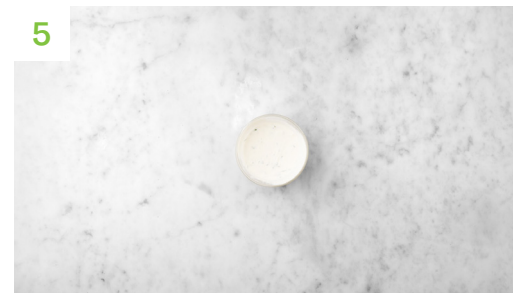
### Prepara la vinagreta

Deshoja y pica finamente la mitad del **eneldo** (doble para 4p). Agrégalo a la jarra medidora junto al **vinagre balsámico**, el **ajo** pelado, el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y un chorrito de **aceite**. Tritura con un túrmix hasta conseguir una **vinagreta de eneldo** homogénea. Luego, agrega la mitad de la **vinagreta** al cazo con la **quinoa** y mezcla bien.



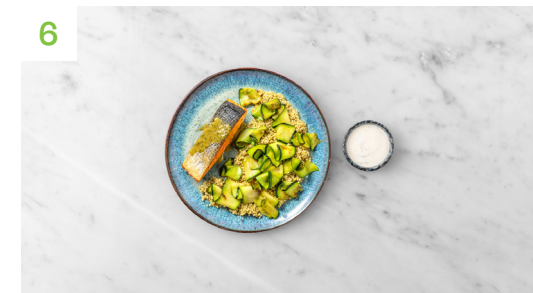
### Cocina el salmón

**Salpimienta** el **salmón**. En la sartén utilizada previamente, 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. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.



### Prepara la salsa

Cuando la **quinoa** esté lista, agrega los dados de **calabacín** y mezcla bien. Luego, deja reposar tapado hasta el momento de servir. Deshoja y pica la mitad de la **menta** (doble para 4p). En un bol pequeño, agrega el **yogur griego**, la **menta** picada y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla bien.



### Emplata y disfruta

Sirve la **quinoa** con **vinagreta de eneldo** en un lado de los platos y cubre con las cintas de **calabacín** salteadas. Agrega el **salmón** a la plancha al otro lado del plato y cubre con la **vinagreta de eneldo** restante. Sirve la **salsa de yogur** a la **menta** junto al **salmón**.

¡Que aproveche!