



# Salmón con mayonesa de eneldo

acompañado de verduras y patatas al horno

Familia <650 calorías

Cocinando: 10 min • Listo en: 35 min

7



Salmón



Patata



Calabacín



Eneldo



Chalota



Pimiento



Mayonesa

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

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Fuente para el horno, bol pequeño.

## Ingredientes

	2P	4P
Salmón* <b>4)</b>	200 gramos	400 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Eneldo*	½ unidad	1 unidad
Chalota*	1 unidad	2 unidades
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Mayonesa <b>8) 9)</b>	3 sobres	6 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	647g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2493/ 596	385/ 92
Grasas (g)	23,4	3,6
de las cuales saturadas (g)	3,8	0,6
Carbohidratos (g)	48,0	7,4
de los cuales azúcares (g)	7,6	1,2
Proteínas (g)	27,6	4,3
Sal (g)	0	0

## Alérgenos

**4)** Pescado **8)** Huevo **9)** Mostaza.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

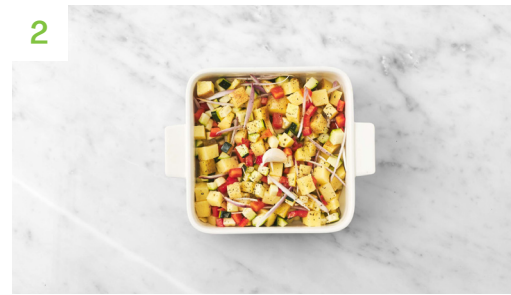
1



## Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. Corta las **patatas** en dados de 2 cm. Pela la **chalota** y córtala en rodajas de 0,5 cm. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en cuadrados de 1-2 cm. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en dados de 1-2 cm.

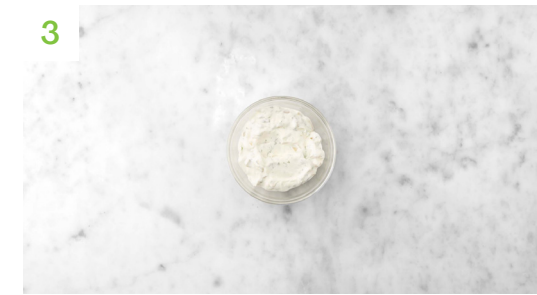
2



## Hornea las verduras

Coloca las **verduras** y **patatas** en una fuente para horno y agrega un chorrito de **aceite, sal y pimienta**. Remueve para que queden bien aderezadas. Agrega sobre las **verduras** el **ajo** sin pelar (ver cantidad en ingredientes). Hornea 20-25 min y remueve a mitad de cocción.

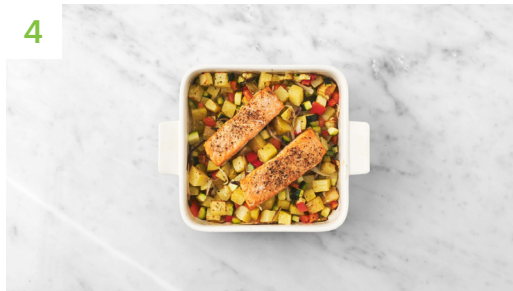
3



## Prepara la salsa

Mientras tanto, deshoja y pica finamente la mitad del **eneldo** (doble para 4p). En un bol pequeño, mezcla la **mayonesa**, el **eneldo** picado y un chorrito de **aceite**.

4

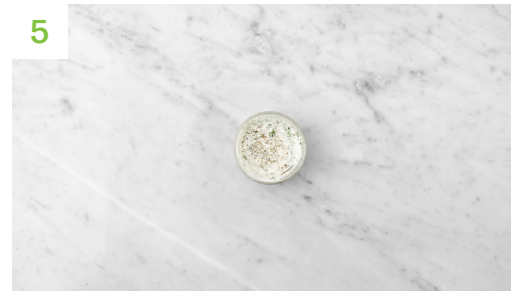


## Cocina el salmón

**Salpimenta** el **salmón**. Cuando las **verduras** y **patatas** se hayan cocinado 20 min, agrega el **salmón** encima y cocina 5 min más, hasta que quede bien cocinado en el interior.

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

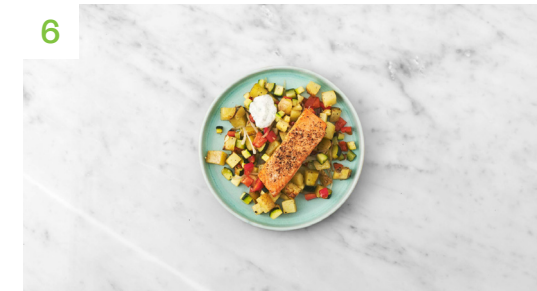
5



## Agrega el ajo asado

Cuando el **salmón** y los **vegetales** estén listos, sácalos del horno. Pela el **ajo asado** y agrégalo al bol con la **mayonesa de eneldo**. Con ayuda de un tenedor, aplasta el **ajo, salpimenta** y remueve para integrar los ingredientes.

6



## Emplata y disfruta

Sirve las **patatas** y las **verduras** asadas en la base de los platos y coloca encima el **salmón**. Sirve la **mayonesa de eneldo** y **ajo asado** a un lado para acompañar.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

