

Salmón al horno con vinagreta de miel

acompañado de verduras asadas

<650 calorías

Cocinando: 15 min • Listo en: 35 min

13



Tomate cherry



Calabacín



Cebolla



Tomillo seco



Salmón



Miel



Vinagre balsámico



Boniato

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:

Bandeja de horno con papel de horno, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Salmón* 4)	200 gramos	400 gramos
Miel	1 paquete	2 paquetes
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Boniato	200 gramos	400 gramos
Ajo	2 unidades	4 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

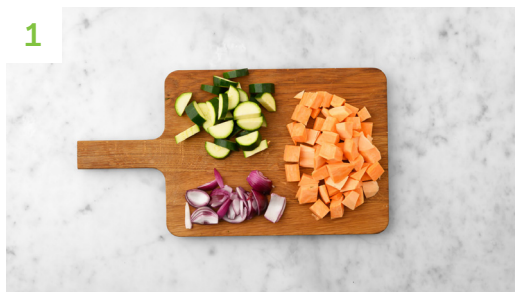
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	599 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2130/ 509	356/ 85
Grasas (g)	13,2	2,2
de las cuales saturadas (g)	2,2	0,4
Carbohidratos (g)	43,6	7,3
de los cuales azúcares (g)	17,1	2,9
Proteínas (g)	25,2	4,2
Sal (g)	0,1	0

Alérgenos

4) Pescado 14) Sulfitos.

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

1



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta el **boniato** por la mitad y, luego, en dados de 2 cm. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 1 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras de 2 cm. Separa con las manos las capas de la **cebolla**.

2



Adereza las verduras

Coloca las **verduras** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega los **tomates cherry**, el **tomillo seco** y el **ajo** pelado (ver cantidad en ingredientes). Agrega un chorrito de **aceite**, **salpimienta** y mezcla para que las **verduras** queden bien aderezadas. Hornea en el estante superior durante 25-30 min.

3

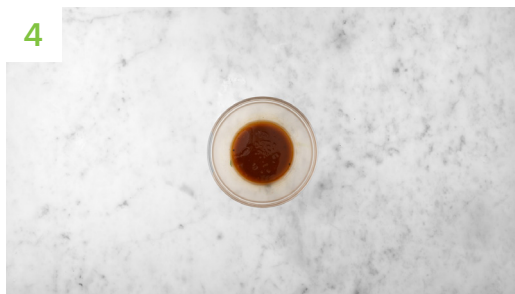


Cocina las verduras y el salmón

Salpimienta el **salmón**. Cuando queden 10 min para que las **verduras** estén listas, remueve para que se cocinen uniformemente. Luego, agrega el **salmón** sobre las **verduras** en la bandeja de horno y cocina todo junto los 10 min restantes, hasta que las **verduras** estén tiernas y el **salmón**, completamente cocinado.

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

4



Prepara la vinagreta

En un bol pequeño, agrega el **vinagre balsámico**, la **miel** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla bien, hasta que quede una **vinagreta** homogénea.

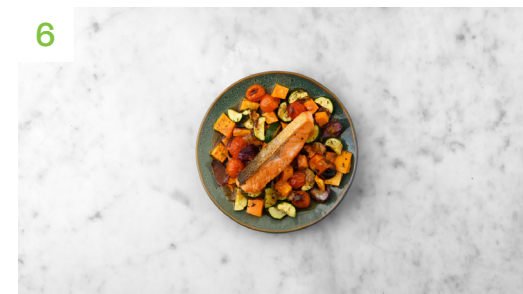
5



Agrega el ajo

Cuando las **verduras** y el **salmón** estén listos, retira los **ajos** asados y agrégalos en el bol de la **vinagreta**. Con ayuda de un tenedor, tritura el **ajo** y remueve, de forma que se integre con la **salsa**.

6



Emplata y disfruta

Coloca la bandeja de horno con las **verduras** y el **salmón** en la mesa y cubre todo con la **vinagreta de ajo asado**. Sirve el **salmón** asado con **verduras** en platos.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

