



# Salmón al horno con costra de panko acompañado de verduritas al horno y mayonesa al limón

Familia <650 calorías • Menos CO2

Cocinando: 20 min • Listo en: 40 min

7



Salmón



Patata



Tomate cherry



Pimiento amarillo



Cebolla



Mayonesa



Limón



Panko



Espicias italianas

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

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Fuente para el horno, bol, bol mediano, pelador, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Salmón* 4)	200 gramos	400 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Pimiento amarillo	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Mayonesa 8) 9)	3 sobres	6 sobres
Limón	½ unidad	1 unidad
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Espesias italianas	1 sobre	2 sobres

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	560 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2464/ 589	441/ 105
Grasas (g)	23,2	4,1
de las cuales saturadas (g)	3,9	0,7
Carbohidratos (g)	58,9	10,5
de los cuales azúcares (g)	10,9	1,9
Proteínas (g)	26,1	4,7
Sal (g)	0,1	0

## Alérgenos

4) Pescado 8) Huevo 9) Mostaza 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.



## Prepara los vegetales

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en tiras finas de 0,5-1 cm de grosor. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finitas. Pela y corta las **patatas** en rodajas de 0,5-1 cm de grosor.

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



## Cubre el salmón

**Salpimienta** el **salmón** y agrega las **especies italianas** restantes, presiona con tus manos levemente para que el aderezo quede adherido. Cubre la parte superior del **salmón** con la mitad de la **mayonesa cítrica** y dispón el **panko** encima. Presiona para que quede bien adherido.

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



## Hornea los vegetales

Pon las **patatas** y las **verduras** en una fuente para horno, añade la mitad de las **especies italianas**, un chorrito de **aceite**, **salpimienta** al gusto y mezcla bien. Hornea durante 15-20 min. No deben quedar blandas, acabarás de cocinarlas en el paso 5.



## Hornea todo junto

Corta los **tomates cherry** por la mitad, colócalos en un bol y **salpimienta**. Cuando los **vegetales** se hayan horneado por 15-20 min, agrega los **tomates cherry** a la fuente de horno y coloca el **salmón** encima. Hornea durante 10 min o hasta que el **panko** esté dorado y el **salmón** esté bien hecho.



## Prepara la salsa

Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p). En un bol, añade la **mayonesa**, **ralladura de limón** al gusto y unas gotas de zumo de **limón** y mezcla bien.



## Emplata y disfruta

Sirve las **verduras asadas** en la base de los platos y coloca encima el **salmón con costra de panko**. Sirve el resto de la **mayonesa cítrica** a un lado.

## ¡Que aproveche!

¡Recíclame!



**¡Ponle nota chef!**  
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

