

Salmón al horno con vinagreta de miel acompañado de verduras asadas

<650 kcal

Cocinando: 15 min • Listo en: 35 min

18



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	15 gramos	30 gramos
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	574 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2087/ 499	364/ 87
Grasas (g)	13,6	2,4
de las cuales saturadas (g)	2,4	0,4
Carbohidratos (g)	41,0	7,1
de los cuales azúcares (g)	16,0	2,8
Proteínas (g)	25,0	4,4
Sal (g)	0,6	0,1

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



Hornea 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** (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 15 min.

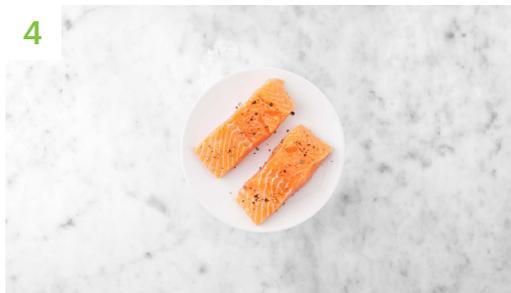
3



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.

4



Cocina el salmón

Salpimienta el **salmón**. Cuando las **verduras** se hayan horneado 15 min, remueve para que se cocinen uniformemente. Luego, agrega el **salmón** sobre las **verduras** en la bandeja de horno y cocina todo junto 10 min más, 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.

5



Agrega el ajo

Cuando las **verduras** y el **salmón** estén listos, retira el **ajo** asado, pévalo y agrégalo al 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

Sirve las **verduras** asadas en la base de los platos y agrega encima el **salmón**. Acaba el plato agregando encima la **vinagreta de ajo asado** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

