



Salmón al horno con manzana asada con zanahoria encurtida y mayonesa de cilantro y lima

<650 kcal

Cocinando: 25 min • Listo en: 30 min

18



Salmón



Mayonesa



Cilantro



Lima



Manzana



Zanahoria

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

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, pelador, bol pequeño, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Salmón* 4)	200 gramos	400 gramos
Mayonesa 8) 9)	5 sobres	10 sobres
Cilantro	1 unidad	2 unidades
Lima	½ unidad	1 unidad
Manzana	2 unidades	4 unidades
Zanahoria	2 unidades	4 unidades
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	463 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2389/ 571	516/ 123
Grasas (g)	29,4	6,3
de las cuales saturadas (g)	4,3	0,9
Carbohidratos (g)	37,7	8,1
de los cuales azúcares (g)	23,2	5,0
Proteínas (g)	20,6	4,4
Sal (g)	0,3	0,1

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.



Hornea la manzana

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. Corta la **manzana** por la mitad y retira el corazón, luego, apoya por la parte plana y corta cada mitad en 4 gajos. Coloca los gajos de **manzana** en una bandeja de horno con papel de horno y añade encima un chorrito de **aceite**, **Salpimenta** y remueve. Hornea a media altura durante 12 min.



Prepara la mayonesa

Deshoja y pica el **cilantro**. En un bol pequeño, agrega la mitad del **cilantro** picado, la **mayonesa** y ralladura de **lima** al gusto. **Salpimenta** y remueve bien.



Encurte la zanahoria

Ralla la piel de media **lima** (doble para 4p). Pela la **zanahoria** y, con la ayuda del pelador, haz cintas a lo largo. Coloca las cintas de **zanahoria** en un bol y agrega el zumo de la mitad de la **lima** (doble para 4p) y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes). Remueve y reserva hasta el emplatado.

CONSEJO: Ralla únicamente la parte exterior y verdosa de la piel, sin llegar a la parte blanca.



Adereza el cilantro

En otro bol pequeño, agrega el **cilantro** restante, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto. Luego, remueve bien.



Cocina el salmón

Salpimenta el **salmón**. Cuando la **manzana** se haya horneado por 12 min, da la vuelta para que se cocine de manera uniforme. Coloca el **salmón** con la piel hacia abajo en la bandeja de horno, junto a la **manzana**, y hornea 10-12 min más, hasta que la **manzana** esté tierna y dorada y el **salmón** quede completamente cocinado.

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



Emplata y disfruta

Cuando estén listos, sirve el **salmón** a un lado de los platos y cubre con el **cilantro** aderezado. Acompaña con las cintas encurtidas de **zanahoria** y la **manzana** asada. Finalmente, añade la **mayonesa de cilantro** y **lima** en el plato.

SABÍAS QUE: Una vez la manzana está abierta, sumergirla en agua con limón evitará que se oxide, proceso también conocido como pardeamiento enzimático.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

