

# Salmón al horno con vinagreta de miel acompañado de verduras asadas

<650 kcal >250g de vegetales <50g carbohidratos

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                  | 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

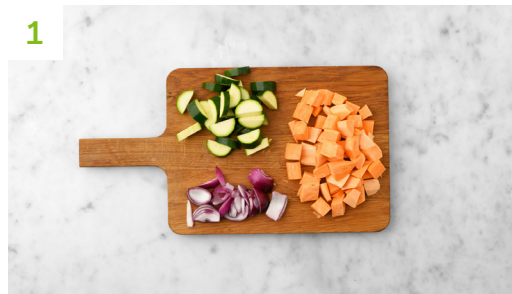
## Información nutricional

|  | Por ración   | Por 100 g  |
|--|--------------|------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 574 g        | 100 g      |
| Valor energético (kJ/kcal)             | 2088/<br>499 | 364/<br>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

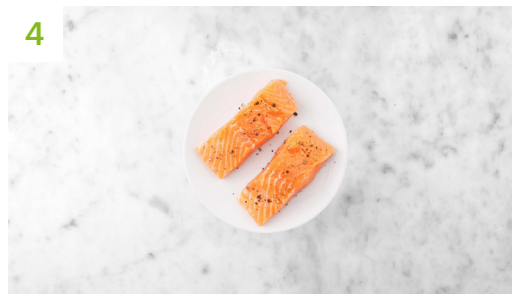
4) Pescado 14) Sulfitos.

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



### 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**.



### Cocina el salmón

**Salpimenta** el **salmón**. Cuando las **verduras** se hayan horneado 15 min, remueve para que se cocinen uniformemente. Luego, agrega el **salmón** sobre las **verduras** y cocina todo junto 10 min más, hasta que las **verduras** estén tiernas y el **salmón** quede completamente cocinado.

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



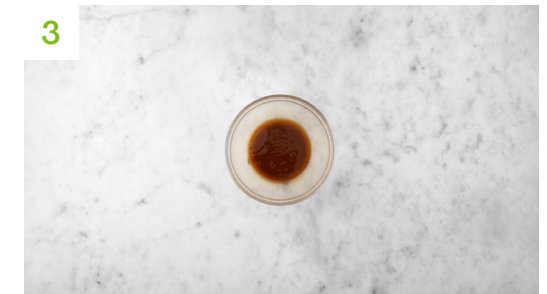
### Hornea las verduras

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**, **salpimenta** y mezcla para que las **verduras** queden bien aderezadas. Hornea en el estante superior durante 15 min.



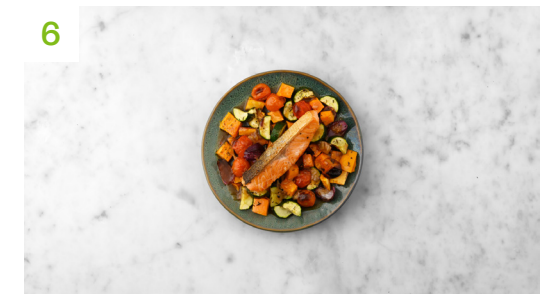
### Agrega el ajo

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**.



### Prepara la vinagreta

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



### 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.

