

Dados de salmón con crujiente de queso sobre ensalada de rúcula, cherrys y judías blancas

<650 kcal **Rápido**

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

15



Salmón



Rúcula



Mostaza



Judías blancas



Queso italiano
rallado curado



Tomillo seco



Tomate cherry

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva,
orégano, vinagre de vino tinto.

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Colador, bol mediano, sartén antiadherente, plato, ensaladera, bol pequeño, espátula.

Ingredientes

	2P	4P
Salmón* 4)	200 gramos	400 gramos
Rúcula*	100 gramos	200 gramos
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Judías blancas 14)	380 gramos	760 gramos
Queso italiano rallado curado* 7)	20 gramos	40 gramos
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	436 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2042/ 488	469/ 112
Grasas (g)	16,2	3,7
de las cuales saturadas (g)	4,1	0,9
Carbohidratos (g)	23,4	5,4
de los cuales azúcares (g)	3,7	0,8
Proteínas (g)	35,4	8,1
Sal (g)	2,1	0,5

Alérgenos

4) Pescado **7)** Leche **9)** Mostaza **14)** Sulfitos.

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

¡Recíclame!



1



Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Con un cuchillo, retira la piel del **salmón** y córtalo en cubos de 1-2 cm. En un bol, mezcla el **salmón**, la **mostaza**, el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y **salpimienta**. Reserva hasta el paso 4. Escurre las **judías blancas** y ponlas en una ensaladera. Corta los **tomates cherry** por la mitad y agrégalos a la ensaladera con las **judías blancas**.

3



Prepara el crujiente de queso

Calienta una sartén antiadherente a fuego medio sin aceite y reparte el **queso italiano** en dos pequeños montones en la sartén, dejando un espacio entre ellos. Cocina durante 2 min, dales la vuelta con ayuda de una espátula y cocina 2 min más, hasta conseguir dos piezas de **queso** tostado y crujiente. Cuando esté listo, deja enfriar en un plato. Una vez frío, rompe el **crujiente de queso** en trozos de 1-2 cm.

2



Incorpora la vinagreta de tomillo

En un bol pequeño, agrega el **tomillo seco**, un chorrito de **aceite** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** y mezcla bien. Añade el **aliño de tomillo** y la **rúcula** a la ensaladera con las **judías** y mezcla todo bien.

4



Cocina el salmón y emplata

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega el **salmón**, **salpimienta** y cocina 2 min por lado, hasta que esté bien hecho en el interior y dorado por fuera. Sirve la **ensalada de rúcula** y **judías** en la base de los platos. Encima, reparte los trozos de **salmón** y el **crujiente de queso**.

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

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

