

Salmón con pisto de verduras con patatas asadas y mayonesa de eneldo

<650 kcal >250g de vegetales

Cocinando: 35 min • Listo en: 40 min

14



Patata



Cebolla



Calabacín



Salmón



Mayonesa



Eneldo



Especias mediterráneas



Pimiento

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, sartén grande, sartén, pelador, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Patata	400 gramos	800 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Salmón* 4)	200 gramos	400 gramos
Mayonesa 8) 9)	3 sobres	6 sobres
Eneldo	½ unidad	1 unidad
Especias mediterráneas	1 sobre	2 sobres
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	700 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2586/ 618	370/ 88
Grasas (g)	24,0	3,4
de las cuales saturadas (g)	3,6	0,5
Carbohidratos (g)	52,3	7,5
de los cuales azúcares (g)	9,6	1,4
Proteínas (g)	28,2	4,0
Sal (g)	0,7	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 los vegetales

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 180°C. Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finitas. Coloca los **vegetales** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega las **especias mediterráneas**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla y hornea a media altura 20-25 min, hasta que los **vegetales** se doren y ablanden.



Cocina el salmón

Seca el **salmón** con papel de cocina y **salpimienta**. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cocina el **salmón** 3 min por la parte de la piel, luego, gíralo y cocina 2 min más, hasta que quede dorado y bien hecho en el interior.

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



Corta las verduras

Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en dados de 1-2 cm. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en dados de 1 cm.



Prepara la salsa

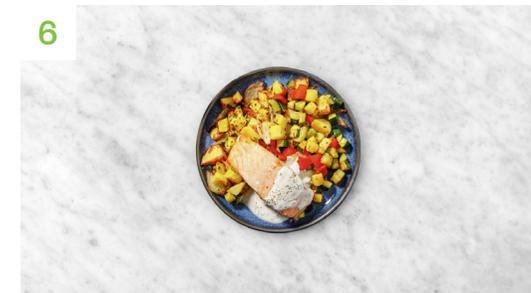
Deshoja y pica finamente la mitad del **eneldo** (doble para 4p). En un bol pequeño, mezcla el **eneldo** picado y la **mayonesa**.



Saltea las verduras

En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, añade el **calabacín** y el **pimiento**, **salpimienta** y cocina a fuego medio-bajo 10-12 min, removiendo ocasionalmente, hasta que se ablanden. Retira y reserva.

CONSEJO: Puedes agregar otro chorrito de aceite si las verduras se secan mucho.



Emplata y disfruta

Sirve las **patatas** y **cebolla** al horno en la base de los platos y cubre con las **verduras** salteadas. Finalmente, coloca el **salmón** encima y acaba añadiendo la **mayonesa de eneldo** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

