



Salmón con salsa casera de espinacas acompañado de cuscús con tomates cherry

Exprés

Cocinando: 15 min • Listo en: 15 min

13



Salmón



Brotos de espinacas



Cuscús



Queso crema



Chalota



Tomate cherry

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, ajo, mantequilla.

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bol, túrmix, jarra medidora, sartén mediana, papel film, cazo.

Ingredientes

	2P	4P
Salmón* 4)	200 gramos	400 gramos
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Cuscús 13)	150 gramos	300 gramos
Queso crema* 7)	1 paquete	2 paquetes
Chalota*	1 unidad	2 unidades
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Agua	150 ml	300 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas
Mantequilla para la salsa	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	363 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3040/ 727	839/ 200
Grasas (g)	16,3	4,5
de las cuales saturadas (g)	4,4	1,2
Carbohidratos (g)	61,1	16,8
de los cuales azúcares (g)	5,6	1,6
Proteínas (g)	30,2	8,3
Sal (g)	0,5	0,1

Alérgenos

4) Pescado **7)** Leche **13)** Cereales que contienen gluten.

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

1



Cocina el cuscús

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una sartén, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y **sal** y lleva a ebullición. En un bol, agrega el **cuscús** y un chorrito de **aceite**. Cuando el **agua** hierva, agrégala al bol con el **cuscús** y remueve. Luego, tapa el bol con papel film o un plato y deja que el **cuscús** absorba el **agua** durante 5 min. Luego, separa el **cuscús** con un tenedor.

3



Saltea los tomates cherry

En la jarra medidora, agrega un chorrito de **agua**, el **queso crema** y la **mantequilla para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y tritura con ayuda de un túrmix. Corta los **tomates cherry** por la mitad. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega los **tomates cherry** y el **ajo** restante y saltea 2-3 min, removiendo. Luego, agrega el **cuscús** cocido y cocina 1 min más. **Salpimenta**, remueve y retira de la sartén.

2



Prepara la salsa de espinacas

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela y pica la **chalota**. En una sartén, agrega la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite**, la mitad del **ajo** y la **chalota**. Calienta a fuego medio y cocina 2-3 min, removiendo ocasionalmente, hasta que se doren. Luego, añade casi todas las **espinacas** y cocina 2-3 min, hasta que se reduzcan. **Salpimenta**, luego, coloca las **espinacas** y **chalota** en la jarra medidora.

4



Cocina el salmón y emplata

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **salmón**, **salpimenta** y cocina 3 min por lado, hasta que quede dorado por fuera y cocinado por dentro. Sirve el **cuscús** con **tomates cherry** en un lado de los platos y coloca la **salsa de espinacas** al otro lado. Sirve el **salmón** sobre la **salsa de espinacas** y añade las **espinacas** reservadas.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

