

Salmón al horno con vinagreta de miel acompañado de verduras asadas

13

Tomate cherry



Calabacín



Cebolla



Tomillo seco



Salmón



Miel



Vinagre balsámico



Zanahoria



Patata

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

Cocinando: **15 mins**
Listo en: **35 mins**



En HelloFresh también comemos por los ojos y, por eso, nos gusta ofrecerte platos tan coloridos y llamativos como este, en el que acompañamos el salmón al horno con una variedad de vegetales asados y aderezamos todo el plato con una vinagreta casera de miel y ajo asado. ¡Podrás prepararlo en 15 minutos y olvidarte hasta que esté listo!

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, pelador, 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
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Patata	200 gramos	400 gramos
Ajo	2 unidades	4 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

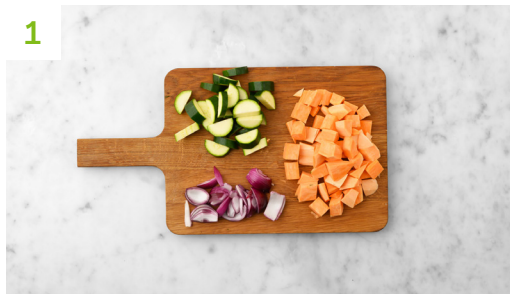
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	647 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2033/ 486	315/ 75
Grasas (g)	27,7	4,3
de las cuales saturadas (g)	4,5	0,7
Carbohidratos (g)	46,5	7,2
de los cuales azúcares (g)	16,4	2,5
Proteínas (g)	25,9	4,0
Sal (g)	0,6	0,1

Allergens

4) Pescado 14) Sulfitos.

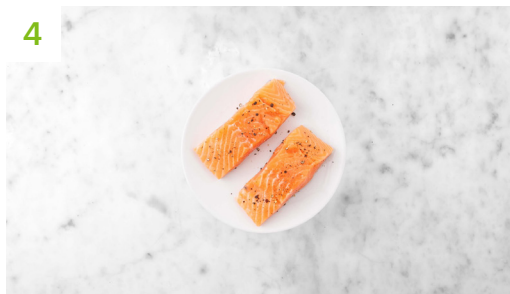
Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



1 Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad y, luego, en trozos 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**. Corta la **patata** en trozos de 2 cm.



4 Cocina el salmón

Salpimenta el **salmón**. Cuando los **vegetales** se hayan horneado 15 min, remueve para que se cocinen uniformemente. Luego, agrega el **salmón** sobre los **vegetales** en la bandeja de horno y cocina todo junto 10 min más, hasta que los **vegetales** estén tiernos y el **salmón** quede completamente cocinado.

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



2 Hornea los vegetales

Coloca los **vegetales** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega los **tomates cherry**, el **tomillo seco** y el **ajo** sin pelar (ver cantidad en ingredientes). Agrega un chorrito de **aceite**, **salpimenta** y mezcla para que los **vegetales** queden bien aderezados. Hornea en el estante superior durante 15 min.



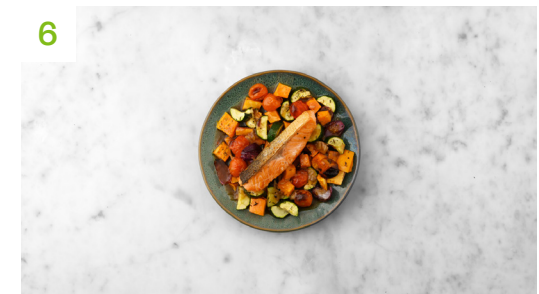
5 Agrega el ajo

Cuando los **vegetales** 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**.



3 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.



6 Emplata y disfruta

Sirve los **vegetales** asados en la base de los platos y agrega encima el **salmón**. Acaba el plato agregando encima la **vinagreta de ajo asado** al gusto.

SABÍAS QUE: Si colocas un paño o servilleta húmeda debajo de la tabla de corte, no se moverá y así evitarás cortarte.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

