

Salmón al horno con costra de panko acompañado de verduritas al horno y mayonesa al limón

Familia

8



Salmón



Patata



Tomate cherry



Pimiento



Cebolla



Mayonesa



Limón



Panko



Espicias italianas

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 40 mins



Te proponemos una opción diferente para comer salmón cocinándolo al horno rebozado en mayonesa cítrica y panko y acompañado de verduritas al horno. En este plato lleno de sabor, tendrás la oportunidad de cocinar un salmón crujiente con guarnición sin necesidad de freír y, créenos, no lo necesita.

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, bol mediano, pelador, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Salmón 4)	200 gramos	400 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Mayonesa 8) 9)	3 sobres	6 sobres
Limón	½ unidad	1 unidad
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Espesias italianas	1 sobre	2 sobres

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	585 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2510/ 600	430/ 103
Grasas (g)	30,6	5,2
de las cuales saturadas (g)	4,7	0,8
Carbohidratos (g)	61,5	10,5
de los cuales azúcares (g)	12,0	2,1
Proteínas (g)	26,4	4,5
Sal (g)	0,8	0,1

Alérgenos

4) Pescado **8)** Huevo **9)** Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten.

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

¡Recíclame!



Prepara los vegetales

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en tiras finas de 0,5-1 cm de grosor. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finitas. Pela y corta las **patatas** en rodajas de 0,5-1 cm de grosor.

CONSEJO: Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.



Cubre el salmón

Salpimenta el **salmón** y agrega las **especies italianas** restantes, presiona con tus manos levemente para que el aderezo quede adherido. Cubre la parte superior del **salmón** con la mitad de la **mayonesa cítrica** y dispón el **panko** encima. Presiona para que quede bien adherido.

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



Hornea los vegetales

Pon las **patatas** y las **verduras** en una bandeja de horno con papel de horno y añade la mitad de las **especies italianas**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto. Mezcla bien y hornea a media altura durante 15-20 min. No deben quedar blandas, acabarás de cocinarlas en el paso 5.



Hornea todo junto

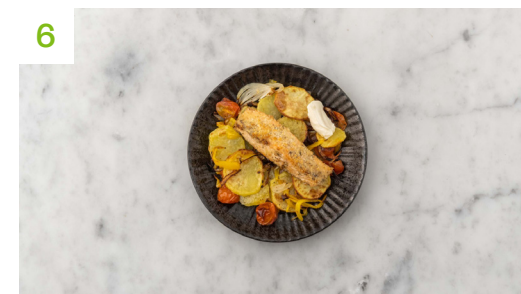
Corta los **tomates cherry** por la mitad, colócalos en un bol y **salpimenta**. Cuando los **vegetales** se hayan horneado 15-20 min, remueve para que se cocinen de manera uniforme. Luego, agrega los **tomates cherry** a la bandeja de horno y coloca el **salmón** encima. Hornea 10 min más o hasta que el **panko** esté dorado y el **salmón** esté bien hecho.



Prepara la salsa

Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p). En un bol, añade la **mayonesa**, **ralladura de limón** al gusto y **zum de limón** al gusto y mezcla bien.

CONSEJO: Ralla únicamente la parte exterior del cítrico, sin llegar a la parte blanca.



Emplata y disfruta

Sirve las **verduras asadas** en la base de los platos y coloca encima el **salmón con costra de panko**. Sirve el resto de la **mayonesa cítrica** a un lado.

¡Que aproveche!

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

