

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

15



Patata



Cebolla



Calabacín



Salmón



Mayonesa



Eneldo



Espesias italianas



Pimiento

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

Cocinando: 35 mins  
Listo en: 40 mins



Si estás buscando un plato nutritivo y lleno de vegetales, ¡lo has encontrado! Horneamos patata y cebolla para obtener un resultado crujiente y tostado, mientras rehogamos pimiento y calabacín para que queden tiernos y jugosos. Estos vegetales acompañarán un salmón aderezado con una mayonesa de eneldo fresca y adictiva.

## 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, sartén grande, sartén, papel de cocina, bol pequeño.

## Ingredientes

	2P	4P
Patata	400 gramos	800 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Salmón <b>4)</b>	200 gramos	400 gramos
Mayonesa <b>8) 9)</b>	3 sobres	6 sobres
Eneldo	½ unidad	1 unidad
Especias italianas	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)	38	5,4
de las cuales saturadas (g)	5,7	0,8
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 de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



## 1 Hornea los vegetales

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** en dados de 2 cm. Pela la **cebolla** y córtala en tiras finitas. Coloca los **vegetales** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega las **especias italianas**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla y hornea a media altura 20-25 min, hasta que los **vegetales** se doren y ablanden. Remueve a mitad de cocción.



## 2 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.



## 3 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.

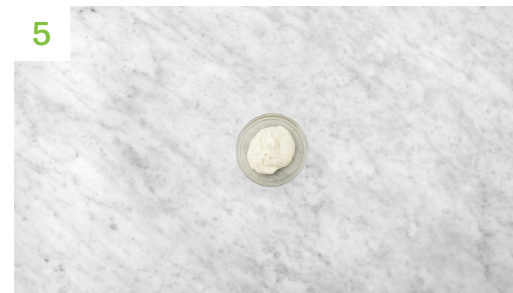
**CONSEJO:** Puedes agregar otro chorrito de aceite si las verduras se secan mucho.



## 4 Cocina el salmón

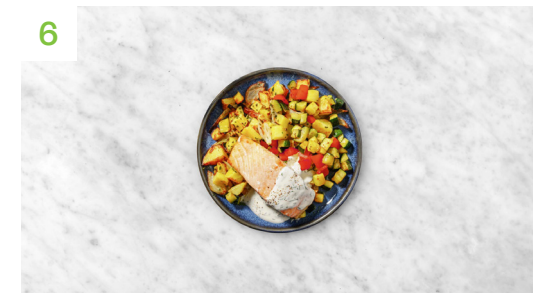
Seca el **salmón** con papel de cocina y **salpimienta**. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cocina el **salmón** 3 min por la parte de la piel, luego, gíralo y cocina 2 min más, hasta que quede dorado y bien hecho en el interior.

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



## 5 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**.



## 6 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.

**SABÍAS QUE:** Las patatas y las cebollas deben conservarse por separado y nunca en la nevera, sino en un lugar seco y oscuro, para favorecer su conservación.

¡Recíclame!



¡Que aproveche!

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

