

Salmón con salsa de naranja y miel

con puré de brócoli y bulgur

Rápido

17



Salmón



Brócoli



Naranja



Bulgur



Salsa de soja



Miel



Semillas de sésamo
blancas

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 20 mins



En esta colorida y rápida receta, podrás descubrir el puré de brócoli, una alternativa menos pesada y calórica al clásico puré de patatas. El puré de brócoli no solo da color a tus platos, sino que aporta las propiedades de esta verdura, como su riqueza en vitaminas y minerales y su alto contenido en fibra.

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:

Bol, colador, túrmix, cazo con tapa, jarra medidora, sartén, varillas, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Salmón 4)	200 gramos	400 gramos
Brócoli	500 gramos	1000 gramos
Naranja	1 unidad	2 unidades
Bulgur 13)	120 gramos	240 gramos
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Miel	1 paquete	2 paquetes
Semillas de sésamo blancas 3)	8 gramos	15 gramos
Harina	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua para la salsa	100 ml	200 ml
Agua	200 ml	400 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	582 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2971/ 710	511/ 122
Grasas (g)	37,8	6,5
de las cuales saturadas (g)	5,7	1,0
Carbohidratos (g)	72,1	12,4
de los cuales azúcares (g)	10,9	1,9
Proteínas (g)	39,2	6,7
Sal (g)	1,7	0,3

Alérgenos

3) Sésamo **4)** Pescado **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

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

¡Recíclame!



Cuece el brócoli

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con abundante **agua** y una pizca de **sal**. Tapa el cazo y lleva a ebullición. Corta el **brócoli** por la mitad, separa el tallo y corta en floretes medianos. Corta el tallo en trozos de 1-2 cm. Cuando el **agua** hierva, agrega los **floretes** y el **tallo** y cocina 5-6 min. Luego, escurre y reserva en una jarra medidora.



Tuesta las semillas

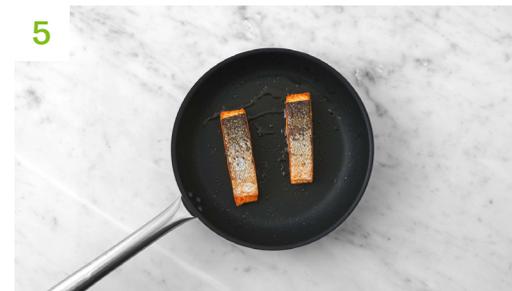
Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Tuesta la mitad de las **semillas de sésamo** (doble para 4p) 2-3 min, removiendo ocasionalmente. Retira y reserva. Ralla la piel de la **naranja** y reserva hasta el emplatado. En un bol, exprime el zumo de la **naranja** y agrega la **salsa de soja**, la **miel**, la **harina** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Mezcla con varillas.

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



Prepara el puré

En la jarra medidora con el **brócoli**, agrega un chorrito de **aceite**, **mantequilla** al gusto, **sal** y **pimienta**. Tritura con un túrmix hasta obtener un **puré de brócoli** liso y homogéneo. Puedes triturar en el propio cazo si lo prefieres, reservando el **puré** en la jarra medidora después.



Cocina el salmón

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **salmón**, **salpimienta** y cocina 1 min por lado, hasta que se dore. Agrega la **salsa de naranja** y cocina a fuego alto 3-5 min, hasta que la **salsa** se reduzca y cubra el **salmón**. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.

CONSEJO: La salsa debe quedar espesa, puedes cocinarla 1 min más hasta conseguir esta textura.



Cocina el bulgur

En el cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y **sal** y lleva a ebullición. Luego, agrega el **bulgur** y lleva a ebullición de nuevo. Cuando hierva, reduce a fuego medio y cocina 4 min. Retira del fuego, tapa el cazo y deja reposar durante 10 min.



Emplata y disfruta

Aliña el **bulgur** con ralladura de **naranja** al gusto, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Sirve el **bulgur** y el **puré de brócoli** en platos, por separado. Añade el **salmón** y cubre con la **salsa de naranja** que haya quedado en la sartén. Acaba añadiendo **semillas de sésamo** al gusto.

¡Que aproveche!

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

