



Salmón con costra de pesto y panko con alioli y verduras asadas

5



Salmón



Patata



Brócoli



Panko



Pesto de albahaca



Alioli

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 30 mins



El salmón es uno de los pescados más sabrosos y diferentes que podemos ofrecerte, pero hemos decidido aportarle más matices cubriéndolo con pesto de albahaca y panko que, al hornearse, quedará crujiente. Lo acompañamos con patatas y brócoli al horno para ofrecerte un plato completo en todos los sentidos.

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, papel de cocina.

Ingredientes

	2P	4P
Salmón 4)	200 gramos	400 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Brócoli	500 gramos	1000 gramos
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Pesto de albahaca 2) 7) 14)	50 gramos	100 gramos
Alioli 8)	1 sobre	2 sobres

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	612 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3043/ 727	498/ 119
Grasas (g)	45,7	7,5
de las cuales saturadas (g)	6,2	1,0
Carbohidratos (g)	53,6	8,8
de los cuales azúcares (g)	7,3	1,2
Proteínas (g)	35,7	5,8
Sal (g)	0,8	0,1

Alérgenos

2) Frutos secos **4)** Pescado **7)** Leche **8)** Huevo **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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

1



Hornea las patatas

¡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 y colócalas en una bandeja de horno con papel de horno. Agrega un chorrito de **aceite, sal y pimienta** y mezcla para que queden aderezadas. Hornea a media altura 10 min.

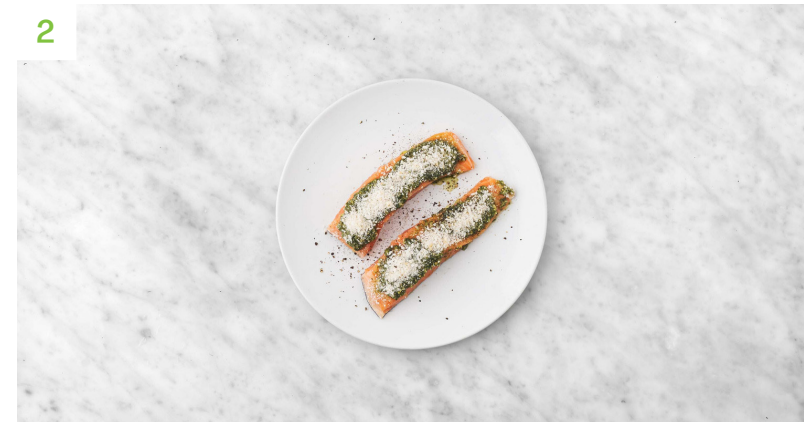
3



Hornea el brócoli y el salmón

Cuando las **patatas** se hayan horneado 10 minutos, remueve y agrega el **brócoli** a la bandeja de horno. Añade un chorrito de **aceite, salpimienta** y remueve. Luego, añade el **salmón** con **costra de panko y pesto** y hornea 12-14 min más, hasta que los **vegetales** queden tiernos y el **salmón** quede bien hecho.

2



Adereza el salmón

Mientras tanto, corta el **brócoli** por la mitad, retira el tallo y corta en floretes medianos. Seca el **salmón** con papel de cocina y **salpimienta**. Agrega encima una capa de **pesto de albahaca** y cubre con el **panko**, presionando ligeramente para que quede adherido.

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

4

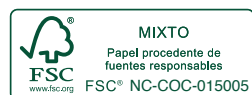


Emplata y disfruta

Sirve el **salmón** con costra de **pesto y panko** en un lado de los platos y coloca las **patatas** y el **brócoli** al otro lado. Acaba añadiendo el **alioli** al plato y acompaña al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



MIXTO
Papel procedente de
fuentes responsables
FSC® NC-COC-015005

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

