

Salmón con glaseado de salsa hoisin y lima con verduras salteadas, arroz y mayonesa cítrica

Exprés • Cocíname primero

17



Arroz jazmín



Salmón



Lima



Salsa hoisin



Mayonesa



Zanahoria



Pak choi

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 15 mins



¿Conocías el pak choi? Si te entusiasma la gastronomía asiática, probablemente ya lo hayas probado, pues este ingrediente es originario de China, donde hacen uso de él en variedad de platos y preparaciones. En caso de que no lo conozcas, es una variedad de col con hojas verdes y un tallo crujiente.

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:

Rallador, colador, cazo con tapa, sartén, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Arroz jazmín	150 gramos	300 gramos
Salmón 4)	200 gramos	400 gramos
Lima	½ unidad	1 unidad
Salsa hoisin 3) 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Mayonesa 8) 9)	3 sobres	6 sobres
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Pak choi	110 gramos	220 gramos
Agua	300 ml	600 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	370 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3051/ 729	824/ 197
Grasas (g)	41,4	11,2
de las cuales saturadas (g)	6,6	1,8
Carbohidratos (g)	74,3	20,1
de los cuales azúcares (g)	9,4	2,5
Proteínas (g)	27,8	7,5
Sal (g)	0,7	0,2

Alérgenos

3) Sésamo **4)** Pescado **8)** Huevo **9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

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

1



Cuece el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y añade **sal**. Tápalo y llévalo a ebullición.
- Cuando hierva, añade el **arroz** y cocina a fuego a medio-bajo 12 min. Remueve ocasionalmente.
- Una vez cocinado, déjalo reposar. Después, remueve y reserva en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón.

3



Cocina el salmón

- En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **salmón**, **salpimiento** y cocina 2 min por lado, hasta que quede dorado por fuera y cocinado por dentro.
- Retira de la sartén y agrega encima la **salsa hoisin** y zumo de **lima** al gusto.

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

2



Saltea las verduras

- Ralla la **zanahoria**. Corta el **pak choi** en trozos de 2 cm. Ralla la piel de media **lima** (doble para 4p).
- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **pak choi** y la **zanahoria**, **salpimiento** y saltea 4-5 min, removiendo.
- Retira cuando esté listo.

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

4



Emplata y disfruta

- En un bol, mezcla la **mayonesa**, ralladura de **lima** y zumo de **lima** al gusto.
- Sirve el **arroz** en platos y coloca el **salmón** y las **verduras** a un lado.
- Añade la **mayonesa cítrica** y zumo de **lima** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

