

# Salmón a la plancha con juliana de puerros con quinoa y mayonesa de soja

15



Salmón



Puerro



Mayonesa



Salsa de soja



Cebolla



Semillas de  
sésamo blancas



Caldo vegetal



Quinoa

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

Cocinando: 25 mins  
Listo en: 30 mins



¿Con qué puedo acompañar el salmón para tener un plato divertido y apetecible? Con esta receta, ofrecemos una respuesta a la pregunta con una alternativa fácil y sabrosa. Adereza el salmón con una mayonesa de soja y semillas de sésamo tostadas y combínalo con una juliana de puerros y quinoa.

## 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, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, sartén con tapa, bol pequeño.

## Ingredientes

	2P	4P
Salmón <b>4)</b>	200 gramos	400 gramos
Puerro	1 unidad	2 unidades
Mayonesa <b>8) 9)</b>	3 sobres	6 sobres
Salsa de soja <b>11) 13)</b>	1 sobre	2 sobres
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Semillas de sésamo blancas <b>3)</b>	8 gramos	15 gramos
Caldo vegetal <b>10)</b>	1 sobre	2 sobres
Quinoa	100 gramos	200 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	200 ml	400 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	364 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2798/ 669	770/ 184
Grasas (g)	38,4	10,6
de las cuales saturadas (g)	6,1	1,7
Carbohidratos (g)	55,0	15,1
de los cuales azúcares (g)	9,4	2,6
Proteínas (g)	31,9	8,8
Sal (g)	4,2	1,2

## Alérgenos

**3)** Sésamo **4)** Pescado **8)** Huevo **9)** Mostaza **10)** Apio **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!



## Cocina la quinoa

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), una pizca de **sal**, el **caldo vegetal** y la **quinoa**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo durante 12 min, con el cazo tapado. Una vez listo, remueve para que la **quinoa** no se pegue y deja reposar con la tapa puesta hasta el momento de servir.



## Saltea las verduras

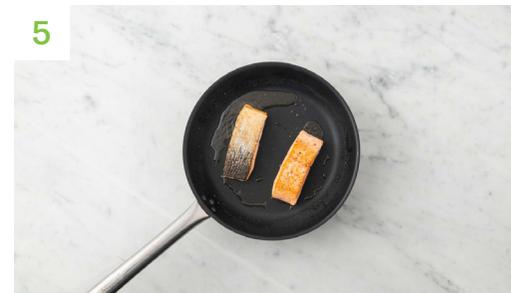
En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega la **cebolla**, el **puerro**, la mitad de la **salsa de soja**, una pizca de **sal** y un chorrito de **agua**. Cocina, con la sartén tapada, durante 7-8 min o hasta que las **verduras** estén blandas y un poco doradas, removiendo ocasionalmente. Cocina sin la tapa 2 min más. Retira de la sartén y reserva en un bol.



## Tuesta las semillas

Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Una vez caliente, agrega la mitad de las **semillas de sésamo** (doble para 4p) y tuéstalas 2-3 min, removiendo ocasionalmente. Retira y reserva.

**CONSEJO:** Ten cuidado al cocinar las semillas, se queman con facilidad.



## Cocina el salmón

**Salpimenta** el **salmón**. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cocina el **salmón** 2 min por lado, hasta que quede dorado por fuera y cocinado por dentro. En un bol, mezcla la **mayonesa** y la **salsa de soja** restante hasta que quede una **salsa homogénea**.

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



## Prepara las verduras

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córtalo por la mitad a lo largo, luego, divide cada mitad en tres partes. De cada parte, corta tiras finas longitudinales.

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



## Emplata y disfruta

Sirve la **juliana de puerro** y la **quinoa** en un lado de los platos, por separado. Al otro lado, agrega el **salmón a la plancha** y decora con las **semillas de sésamo** tostadas. Sirve la **mayonesa de soja** en un bol aparte.

¡Que aproveche!

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

