

# Salmón con mayonesa de eneldo

acompañado de verduras salteadas y patatas al horno

Familia

Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min

5



Salmón



Patata



Calabacín



Mayonesa



Eneldo



Chalota



Pimiento

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Sartén mediana, fuente para el horno, papel de cocina, bol pequeño.

## Ingredientes

	2P	4P
Salmón* 4) 64) 65) 67) 70)	200 gramos	400 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Mayonesa 8) 9)	2 sobres	4 sobres
Eneldo*	½ unidad	1 unidad
Chalota	2 unidades	4 unidades
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	771 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2992/ 715	388/ 93
Grasas (g)	25,9	3,4
de las cuales saturadas (g)	3,2	0,4
Carbohidratos (g)	85,3	11,1
de los cuales azúcares (g)	12,8	1,7
Proteínas (g)	30,3	3,9
Sal (g)	0,2	0

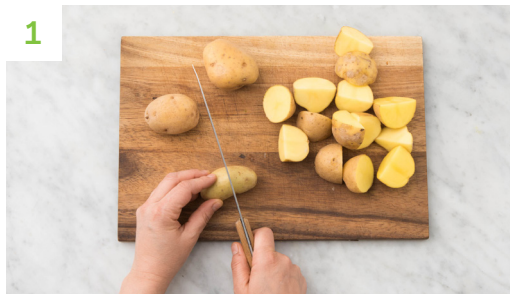
## Alérgenos

4) Pescado 8) Huevo 9) Mostaza.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

## ¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en [hellowhoop.com](https://hellowhoop.com) o nuestra app para evaluar la receta.



## Prepara las patatas

Precalienta el horno a 200°C. Corta las **patatas** en dados grandes.



## Hornea las patatas

Coloca las **patatas** en una fuente para el horno y agrega un chorrito de **aceite, sal y pimienta**. Remueve para que queden bien aderezadas. Hornea 20-25 min, removiendo a mitad cocción.



## Prepara los vegetales

Mientras tanto, pela y pica la **chalota** y el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córdalo en cubos pequeños. Corta el **calabacín** por la mitad y, cada mitad, en dados de 2 cm. Pica finamente la mitad del **eneldo** (doble para 4p).



## Saltea las verduras

Calienta en una sartén un chorrito de **aceite** a fuego medio, junto con la **chalota** y el **ajo**. Cocina durante 1-2 min hasta que se doren. Agrega el **calabacín** y el **pimiento** y saltea por 10-12 min, removiendo ocasionalmente. **Salpimienta** al gusto.



## Cocina el salmón

En un bol pequeño, mezcla el **eneldo** picado con la **mayonesa**. Seca el **salmón** con papel de cocina y, luego, **salpimienta**, presionando levemente con las manos el **aderezo** sobre el **salmón**. En un sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio y cocina el **salmón** 2-3 min por la parte con piel y 1-2 min por el lado contrario.

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



## Emplata y disfruta

Sirve el **salmón** en los platos y acompaña con las **patatas al horno** y las **verduras salteadas**. Sirve la **mayonesa de eneldo** en los platos como acompañamiento.

## ¡Que aproveche!