

Salmón al horno con costra de panko

verduritas al horno y mayonesa al limón

Carne, pescado y más Familia Menos calorías 40 minutos

12



Salmón



Espicias mediterráneas



Patata



Tomate cherry



Pimiento



Cebolla



Mayonesa



Limón



Panko



Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bol mediano, pelador, fuente para el horno, rallador.

Ingredientes

	2P	4P
Salmón* 4)	200 gramos	400 gramos
Espesias mediterráneas	1 sobre	2 sobres
Patata	400 gramos	800 gramos
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Pimiento amarillo	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Mayonesa 8) 9)	2 sobres	4 sobres
Limón	½ unidad	1 unidad
Panko 13)	25 gramos	50 gramos

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	577 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2402/ 574	416/ 100
Grasas (g)	25,8	4,5
de las cuales saturadas (g)	3,3	0,6
Carbohidratos (g)	60,1	10,4
de los cuales azúcares (g)	11,0	1,9
Proteínas (g)	26,2	4,5
Sal (g)	0,3	0,1

Alérgenos

4) Pescado **8)** Huevo **9)** Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten.

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 hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



¡Recíclame!

Papel Certificado FSC Mixto: procedente de fuentes responsables



Prepara los vegetales

Precalienta el horno a 200°C. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas, córtalo en tiras finas. Pela y corta la **cebolla** en tiras finas. Pela y corta las **patatas** en rodajas finas.



Hornea los vegetales

Pon las **patatas** y las **verduras** en una fuente para el horno, añade **sal** y **pimienta** al gusto y la mitad de las **especies mediterráneas**, mezcla bien. Hornéalas durante 25-30 min o hasta que estén blandas y doradas.



Prepara la salsa

Mientras, corta los **tomates cherry** por la mitad y reservalos. Pon la **mayonesa** en un bol. Ralla la piel de medio **limón** y exprime esta mitad (doble para 4p), añádelo a la **mayonesa**. Mezcla bien y reserva.



Cubre el salmón

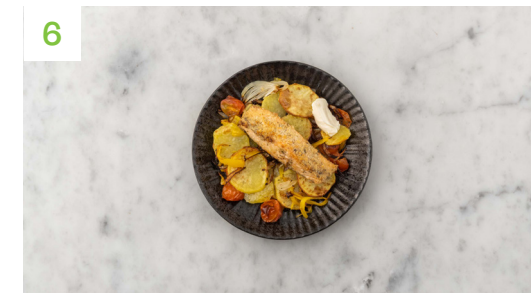
Salpimenta el **salmón** y agrega las **especies mediterráneas** restantes, presiona con tus manos levemente para que se impregne bien. Cubre el **salmón** con la mitad de la **mayonesa cítrica** y dispón el **panko** encima. Presiona para que quede bien integrado.

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



Hornea todo junto

Cuando le queden 10 min a las **patatas** y **verduras**, agrega los **tomates cherry** y coloca el **salmón** encima. Hornea durante 10 min o hasta que el **panko** esté dorado.



Emplata y disfruta

Dispón las **verduras** en el plato junto con el **salmón** y el resto de la **mayonesa cítrica**.

¡Que aproveche!