



# Salmón con salsa de tomates cherry acompañado de brócoli asado y patatas aplastadas

<650 calorías

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

13



Patatas baby



Chalota



Salmón



Brócoli



Tomate cherry

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

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno, colador, bol mediano, fuente para el horno, sartén, olla.

## Ingredientes

	2P	4P
Patatas baby	240 gramos	480 gramos
Chalota	2 unidades	4 unidades
Salmón* 4)	200 gramos	400 gramos
Brócoli	500 gramos	1000 gramos
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Mantequilla	2 cucharadas	4 cucharadas
Agua	50 ml	100 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	605 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2159/ 516	357/ 85
Grasas (g)	13,9	2,3
de las cuales saturadas (g)	2,3	0,4
Carbohidratos (g)	36,9	6,1
de los cuales azúcares (g)	11,6	1,9
Proteínas (g)	33,1	5,5
Sal (g)	0	0

## Alérgenos

4) Pescado.

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](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



## Prepara las verduras

Precalienta el horno a 200°C. Corta las **patatas baby** por la mitad y agrégalas a una olla. Luego, cubre con abundante **agua** y una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Cocina 10-15 min o hasta que estén blandas. Mientras tanto, pela y pica la **chalota**. Corta los **tomates cherry** por la mitad.



## Prepara la salsa

Mientras tanto, calienta un chorrito de **aceite** en una sartén a fuego medio. Agrega la **chalota** y los **tomates cherry** y cocina 5-6 min, hasta que se ablanden. Agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y lleva a ebullición, cocina 2-3 min, hasta que se reduzca ligeramente. Baja el fuego a medio y, de forma opcional, agrega la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes), deja que se derrita. Retira la **salsa** y reserva en un bol.



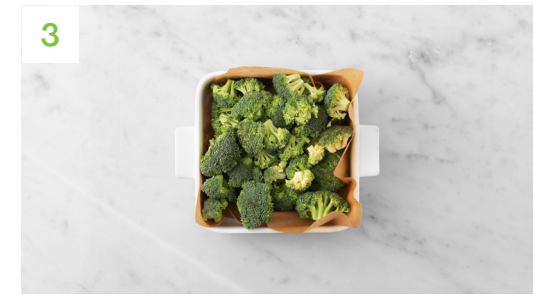
## Hornea las patatas

Una vez las **patatas** estén listas, escurre con ayuda de un colador. Coloca las **patatas baby** con la piel hacia arriba en una bandeja de horno. Con la ayuda de una taza o sartén pequeña, presiona las **patatas**, aplastándolas y haciéndolas más finas. Rocía las **patatas** con un chorrito de **aceite** y coloca la bandeja de horno en el estante superior. Hornea 25-30 min, hasta que estén crujientes y doradas.



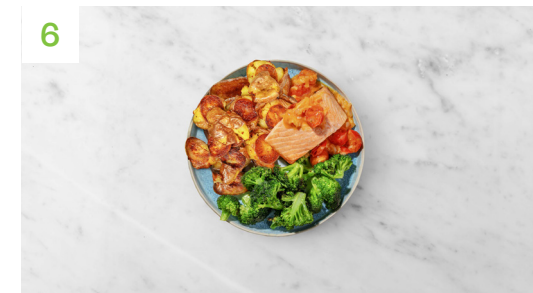
## Cocina el salmón

**Salpimenta** el **salmón**. En la misma sartén, agrega un chorrito de **aceite** y calienta a fuego medio. Luego, agrega el **salmón** y cocina 2-3 min por lado, hasta que quede dorado. Retira del fuego.  
**RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.



## Hornea el brócoli

Corta el **brócoli** por la mitad y retira el tallo. Luego, corta en floretes pequeños. Coloca los **floretes de brócoli** en una fuente para el horno. Cuando queden 15 min para que las **patatas** estén listas, agrega la fuente con **brócoli** en el estante medio del horno. Hornea 12-15 min hasta que el **brócoli** esté crujiente.



## Emplata y disfruta

Sirve el **salmón** a la plancha en platos y cubre con la **salsa de tomates cherry**. A un lado, sirve el **brócoli asado** y las **patatas aplastadas** al horno.

## ¡Que aproveche!