



HELLO
FRESH

Salmón noruego exprés a la naranja valenciana

con arroz integral y verduras

Exprés

Preparación en 15'

Preparation time : 15 min.



Calabacín



Cebolla



Arroz integral
precocido



Naranja



Salmón
noruego



Miel



Semillas de
sésamo negras



Sal y pimienta



Aceite de oliva



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/es-ES/recipes/salmon-noruego-expres-a-la-naranja-valenciana-135>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Sartén grande

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Calabacín (unidad(es))	½	1	1½
Cebolla (unidad(es))	1	2	3
Arroz integral precocido (unidad(es))	2	4	6
Naranja (unidad(es))	1	2	3
Salmón noruego (gramo(s))	200	400	600
Miel (paquete)	1	2	3
Semillas de sésamo negras (gramo(s))	10	20	30
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	2	4	6

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kj)	2837 kj
Valor energético (kcal)	678 kcal
Grasas	37.1 g
de las cuales saturadas	6.1 g
Carbohidratos	66.8 g
de los cuales azúcares	11.2 g
Fibra	9.7 g
Proteínas	29.8 g
Sodio	0.99 mg

Allergens

Pescado, Frutos secos, Puede contener trazas de alérgenos, Gluten, Sésamo, Cacahuetes

Always check the product labels for allergen information.



Cuchillo en mano

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

- Retira los extremos del **calabacín** y córtalo en medias lunas finas.
- Pela la **cebolla** y córtala en tiras finas.
- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega la **cebolla**, el **calabacín** y **sal** y cocina 5-6 min, removiendo.
- Retira de la sartén.



Salmón al fuego

- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **salmón**, **salpimienta** y cocina 2 min por lado.
- Agrega el zumo de **naranja** y la **miel** cocina 1-2 min, hasta que la **salsa** se reduzca y espese.

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



Dale temperatura al arroz

- Mientras se cocinan las verduras, calienta el **arroz integral** en el microondas durante 1 min.
- Exprime el zumo de la **naranja**.



¡A la mesa!

- Sirve el **salmón** en un lado de los platos y cúbrelo con la **salsa**.
- Coloca el **arroz** y las **verduras** al otro lado del plato, por separado.
- Decora añadiendo **semillas de sésamo negras** sobre el plato.

Enjoy your meal!