



Extra de salmón noruego exprés con salsa de miso

acompañado de arroz y ajo tierno

Exprés

Preparación en 15'

Preparation time : 15 min.



Arroz basmati



Queso crema



Pasta de Miso



Calabacín



Cebolla



Salmón
noruego



Sal y pimienta



Aceite de oliva



Agua para el
arroz



Agua para la
salsa



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/extra-de-salmon-noruego-expres-con-salsa-de-miso-262>

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

Jarra medidora, Colador, Bol, Sartén, Cazo con tapa, Varillas

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Arroz basmati (gramo(s))	150	300	450
Queso crema (paquete)	2	4	6
Pasta de Miso (gramo(s))	25	50	75
Calabacín (unidad(es))	1	1	3
Cebolla (unidad(es))	1	2	3
Salmón noruego (gramo(s))	400	800	1200
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	2	4	6
Agua para el arroz (mililitro(s))	320	640	960
Agua para la salsa (mililitro(s))	75	150	225

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kJ)	3839 kJ
Valor energético (kcal)	917 kcal
Grasas	52.9 g
de las cuales saturadas	12 g
Carbohidratos	77.2 g
de los cuales azúcares	7.8 g
Fibra	2.3 g
Proteínas	52.1 g
Sodio	2.45 mg

Allergens

Leche, Soja, Pescado, Gluten, Trigo

Always check the product labels for allergen information.



Arroz en marcha

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

- Llena un cazo con el **agua para el arroz**, añade el **arroz** y **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado.
- Cuando hierva, cocina a fuego medio-bajo 11-13 min, removiendo.
- Luego, retira del fuego y reserva en el cazo tapado.



Turno del salmón

- En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **salmón**, **salpimienta** y cocina 1 min por lado, hasta que se dore.
- Añade la mezcla de **miso** y **queso crema** y cocina todo junto 2 min, hasta que el **salmón** quede bien hecho y la **salsa** espese.

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



Verduras al fuego

- En un bol, mezcla con varillas el **queso crema**, la **pasta de miso** y el **agua para la salsa**.
- Retira los extremos del **calabacín** y córtalo en dados de 1-2 cm.
- Pela la **cebolla** y córtala en tiras finas.
- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **calabacín** y la **cebolla**, **salpimienta** y saltea 4-5 min, removiendo, hasta que se doren.
- Retira de la sartén.



¡A la mesa!

- Sirve el **arroz** y las **verduras** en un lado de los platos, por separado.
- Al otro lado, agrega el **salmón** y cubre con la **salsa** de **miso** que quede en la sartén.

Enjoy your meal!