



# Extra de salmón a la miel con cobertura de avellanas

con cherrys y cebolla salteados y arroz

Exprés

Preparación en 15'

Preparation time : 15 min.



Arroz basmati



Tomate



Cebolla



Perejil



Avellanas  
enteras crudas



Salmón  
noruego



Mostaza



Miel



Sal y pimienta



Aceite de oliva



Ajo



Agua



Orégano



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-a-la-miel-con-cobertura-de-avellanas-283>

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

Ingredients for 1-6 people

| Ingredient                          | 2p  | 4p  | 6p   |
|-------------------------------------|-----|-----|------|
| Arroz basmati (gramo(s))            | 150 | 300 | 450  |
| Tomate (unidad(es))                 | 2   | 4   | 6    |
| Cebolla (unidad(es))                | 1   | 2   | 3    |
| Perejil (unidad(es))                | ½   | 1   | 1½   |
| Avellanas enteras crudas (gramo(s)) | 10  | 20  | 30   |
| Salmón noruego (gramo(s))           | 400 | 800 | 1200 |
| Mostaza (sobre(s))                  | 1   | 2   | 3    |
| Miel (paquete)                      | 1   | 2   | 3    |
| Sal y pimienta (pizca(s))           | 1   | 1   | 1    |
| Aceite de oliva (cucharada(s))      | 3   | 6   | 9    |
| Ajo (unidad(es))                    | 1   | 2   | 3    |
| Agua (mililitro(s))                 | 320 | 640 | 960  |
| Orégano (cucharadita(s))            | 1   | 2   | 3    |

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

| Per serving             | Amount   |
|-------------------------|----------|
| Valor energético (kj)   | 3952 kj  |
| Valor energético (kcal) | 945 kcal |
| Grasas                  | 57.9 g   |
| de las cuales saturadas | 9.7 g    |
| Carbohidratos           | 79.6 g   |
| de los cuales azúcares  | 12.4 g   |
| Fibra                   | 2.8 g    |
| Proteínas               | 49.5 g   |
| Sodio                   | 1.04 mg  |

Allergens

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

Always check the product labels for allergen information.



Cuece el arroz

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

- Pela y pica el **ajo**.
- En un cazo, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo** picado. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Llena el cazo con el **agua**, 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.



Cocina el salmón

- Deshoja y pica finamente el **perejil**.
- Pica las **avellanas**.
- En un bol, mezcla las **avellanas**, la mitad del **perejil** picado, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.
- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **salmón**, **salpimienta** y cocina 2 min por lado.

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



Cocina las verduras

- Corta el **tomate** en cubos pequeños.
- Pela la **cebolla** y córtala en tiras finas.
- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **tomate** y la **cebolla**, **salpimienta** y cocina 3-4 min, removiendo.
- Añade el **orégano** y remueve.
- Retira de la sartén.



Emplata y disfruta

- En la sartén con el **salmón**, agrega la **mostaza** y la **miel** y cocina 1 min más, cubriendo el **pescado**.
- Sirve en un lado de los platos y cubre el **salmón** con la mezcla de **avellanas** y **perejil**.
- Cuando el **arroz** esté listo, agrega el **perejil** restante y mezcla.
- Sirve el **arroz** y las **verduras** junto al **salmón**, por separado.

Enjoy your meal!