



HELLO
FRESH

Sopa rubí: tomates y verduras asadas con salmón

con picatostes de chapata al tomillo y cebollino

Preparación en 15'

Preparation time : 30 min.



Pimiento



Zanahoria



Cebolla



Tomate



Tomillo seco



Pan de chapata



Cebollino



Salmón

noruego



Sal y pimienta



Aceite de oliva



Ajo



Agua



Azúcar



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/sopa-rubi-tomates-y-verduras-asadas-con-salmon-327>

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

Bandeja de horno con papel de horno, Jarra medidora, Trmix, Pelador, Bol grande

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Pimiento (unidad(es))	1	2	3
Zanahoria (unidad(es))	1	2	3
Cebolla (unidad(es))	1	2	3
Tomate (unidad(es))	5	10	15
Tomillo seco (sobre(s))	1	2	3
Pan de chapata (unidad(es))	2	4	6
Cebollino (unidad(es))	½	1	1½
Salmón noruego (gramo(s))	200	400	600
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	1½	3	4½
Ajo (unidad(es))	1	2	3
Agua (mililitro(s))	250	500	750
Azúcar (cucharadita(s))	1	2	3

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

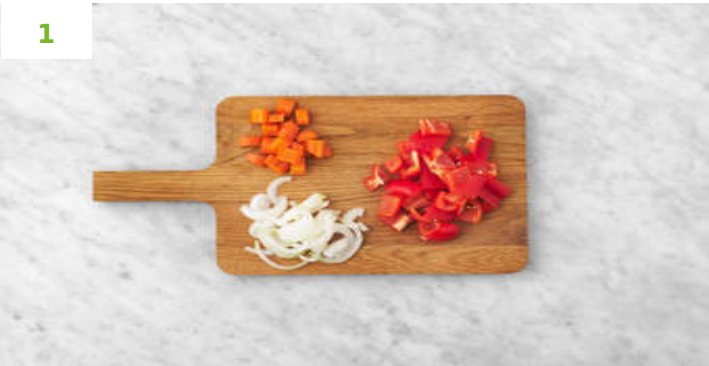
Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kj)	2645 kj
Valor energético (kcal)	632 kcal
Grasas	29.4 g
de las cuales saturadas	5 g
Carbohidratos	68.9 g
de los cuales azúcares	18.3 g
Fibra	7.5 g
Proteinas	31.8 g
Sodio	1.86 mg

Allergens

Leche, Soja, Pescado, Puede contener trazas de alérgenos, Gluten, Huevo, Mostaza, Sésamo

Always check the product labels for allergen information.



3, 2, 1, ¡a cocinar!

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

- Precalienta el horno a 220 C.
- Corta el **pimiento** en dados de 1 cm.
- Pela la **zanahoria** y crtala por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas de 0,5-1 cm.
- Pela la **cebolla** y crtala en tiras finas.



Prepara el crunch

- Pela y ralla el **ajo**.
- En un bol grande, mezcla el **tomillo seco**, el **ajo**, un chorrito generoso de **aceite, sal y pimienta**.
- Corta el **pan de chapata** en dados de 1-2 cm, agrégalo al bol con el aderezo y mezcla.
- Coloca los **picatostes** en la bandeja de horno junto al **salmón** y hornea en el estante medio-alto 6-8 min, hasta que queden dorados y crujientes y el **salmón** cocinado.



¡Esto se calienta!

- Corta los **tomates** en cuartos.
- Coloca todas los **vegetales** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite, sal y pimienta**.
- Mezcla y hornea a media altura 20-25 min, hasta que los **vegetales** queden tiernos. Remueve a mitad de cocción.
- Coloca el **salmón** con la piel hacia abajo en una fuente de horno.
- Adereza con **sal y pimienta** y colcoa la fuente en una bandeja de horno, dejando libre la otra mitad.



Tritura y listo para disfrutar

- Cuando los **vegetales** estn listos, colócalos en una jarra medidora y añade el **agua** y el **azúcar**.
- Tritura con un trmix hasta obtener una **sopa** homogénea.
- Pica el **cebollino**.
- Sirve la **sopa de tomate** y cubre con **picatostes** al **tomillo**.
- Acaba añadiendo **cebollino** por encima.
- Sirve el **salmón** a un lado.

Enjoy your meal!