



HELLO
FRESH

Salmón noruego con dukkah y avellanas

con verduras asadas y salsa de yogur

Preparación en 15'

Preparation time : 40 min.



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-con-dukka-y-avellanas-80>

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, Bol, Fuente para el horno

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Boniato (gramo(s))	400	800	1200
Berenjena (unidad(es))	1	2	3
Cebolla (unidad(es))	1	2	3
Avellanas enteras crudas (gramo(s))	10	20	30
Dukkah (sobre(s))	1	2	3
Salmón noruego (gramo(s))	200	400	600
Yogur (unidad(es))	1	2	3
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	2	4	6
Ajo (unidad(es))	1	2	3

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kJ)	2703 kJ
Valor energético (kcal)	646 kcal
Grasas	37.1 g
de las cuales saturadas	6.9 g
Carbohidratos	64.8 g
de los cuales azúcares	20.2 g
Fibra	10.3 g
Proteínas	28.1 g
Sodio	1.5 mg

Allergens

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

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 **boniato** en dados de 2 cm.
- Retira el tallo de la **berenjena** y corta en dados de 1-2 cm.
- Pela la **cebolla** y córtala en tiras finas.



Añade el salmón

- Coloca el **salmón** en una fuente para horno, **salpimienta** y añade encima añade la mezcla de **dukkah** y **avellanas**.
- Cuando los **vegetales** se hayan horneado 12-15 min, remueve y coloca en un lado de la bandeja.
- Coloca la fuente de horno con el **salmón** al otro lado.
- Hornea 12-15 min más, hasta que el **salmón** quede cocinado y los **vegetales** estén tiernas y doradas.



¡Esto se calienta!

- Coloca el **boniato**, la **berenjena**, la **cebolla** y el **ajo** sin pelar en una bandeja de horno con papel de horno.
- **Salpimienta**, agrega un chorrito de **aceite** y remueve bien.
- Hornea a media altura 15 min.
- Pica las **avellanas**.
- En un bol, mezcla las **avellanas**, el **dukkah**, un chorrito de generoso de **aceite**, **sal** y **pimienta**.



¡A la mesa!

- Cuando esté listo, retira la pulpa del **ajo** asado y colócala en un bol. Tritura con un tenedor.
- Añade el **yogur**, **salpimienta** y remueve.
- Sirve los vegetales asados en la base de los platos y coloca encima el **salmón** con **dukkah** y **avellanas**.
- Añade la **salsa** de **yogur** al plato.

Enjoy your meal!