



Salmón al horno

Porciones 2 | Tiempo de preparación 25 min |

Tiempo total 1 hora 10 min

Equipamiento: Asadera, papel de aluminio, tazón pequeño, tazas y cucharas medidoras

Utensilios: Pincel de cocina o tenedor, cuchara para mezclar

Ingredientes

½ lb de papas rojas o amarillas pequeñas, en cuartos

4 cucharas de aceite de oliva o vegetal, divididas

1/4 cucharadita de sal, dividida

¼ cucharadita de pimienta negra, dividida

4 dientes de ajo, picado o 2 ¼ cucharaditas de ajo en polvo, divididas

4 cucharas de jugo de limón, divididas

2 cucharaditas de tomillo seco

½ cucharadita de jengibre molido

2 filetes de salmón de 4 oz, frescos o congelados

1 lb de brócoli, cortado

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las frutas y verduras, y los utensilios.
2. Descongele el salmón según las indicaciones del paquete.
3. Precaliente el horno a 400 grados.
4. Cubra una asadera con papel de aluminio. Esparza las papas sobre la asadera y rocíe con 1 cucharada de aceite. Condimente con sal, pimienta, 2 dientes de ajo y 1 cucharada de jugo de limón. Hornee por 30 minutos.
5. Prepare el glaseado para el salmón. Combine 1/8 cucharadita de sal, 1/8 cucharadita de pimienta, 1 cucharadita de tomillo, 2 dientes de ajo, jengibre, 2 cucharas de aceite y 2 cucharas de jugo de limón. Mezcle bien.
6. Retire las papas del horno y muévalas a un lado de la asadera. Coloque los filetes de salmón en la asadera. Pincele ambos lados del salmón con el glaseado.
7. Coloque el brócoli en la asadera y cubra con 1 cucharada de aceite, 1 cucharada de jugo de limón, 1/8 cucharadita de sal y 1/8 cucharadita de pimienta. Espolvoree 1 cucharadita de tomillo sobre el brócoli y las papas.
8. Hornee por 10 a 12 minutos. (El salmón debe poder desmenuzarse fácilmente con un tenedor cuando esté cocido).

Información nutricional:

Calorías 680 Grasas totales 40 g Sodio 720 mg Carbohidratos totales 40 g Proteína 44 g