



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

Información nutricional:

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

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 cuchara de aceite. Condimente con sal, pimienta, 2 dientes de ajo y 1 cuchara 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 cuchara de aceite, 1 cuchara 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).