Salmón a la mostaza

con arroz basmati y calabacín

Familia

Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min

7

Salmón

Arroz basmati

Mostaza

Nata líquida

Perejil

Calabacín

Caldo vegetal

Limón

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, mantequilla, harina, agua.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, cazo con tapa, jarra medidora, sartén con tapa, plato, espátula.

Ingredientes

	2P	4P
Salmón* **4) 64) 65) 67) 70)**	200 gramos	400 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Mostaza **9)**	2 sobres	4 sobres
Nata líquida* **7)**	125 gramos	250 gramos
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Caldo vegetal **10)**	1 sobre	2 sobres
Limón	1 unidad	1 unidad
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas
Harina	40 gramos	80 gramos
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Agua para la salsa	100 ml	200 ml

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**428 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	2797/ 669	654/ 156
Grasas (g)	22,1	5,2
de las cuales saturadas (g)	7,4	1,7
Carbohidratos (g)	81,6	19,1
de los cuales azúcares (g)	5,7	1,3
Proteínas (g)	31,5	7,4
Sal (g)	1,6	0,4

Alérgenos

4) Pescado **7)** Leche **9)** Mostaza **10)** Apio.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

¡Recíclame!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C007472
FSC www.fsc.org

1

Prepara el caldo y cuece el arroz

Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes) y añade el **arroz** y **sal** al gusto. Cuando hierva, baja el fuego y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

CONSEJO: *Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.*

2

Cocina el salmón

Pon la **harina** (ver cantidad en ingredientes) en un plato. **Salpimienta** el **salmón** y pásalo por la **harina**, cubriendo bien. Calienta una sartén con un chorrito de **aceite** y, de manera opcional, la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). Agrega el **salmón** y cocina 2-3 min por el lado de la piel y 2-3 min más por el otro lado. Resérvalo fuera de la sartén.
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.

3

Cocina el calabacín

Corta el **calabacín** por la mitad y, luego, en medias lunas de 1-2 cm. Pon a calentar la sartén de nuevo a fuego medio y cocina el **calabacín** 5-6 min hasta que se ablande un poco. **Salpimienta** al gusto y reserva.

4

Prepara la salsa

Agrega a la misma sartén el **agua para la salsa** (ver cantidad en los ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo, la **mostaza** y el zumo de medio **limón** (doble para 4p). Deja hervir a fuego medio-alto durante 2 min mientras vas removiendo con la ayuda de una espátula.

5

Combina con la nata y el salmón

Vierte la mitad de la **nata líquida** (doble para 4p) en la sartén y deja que se cocine 2 min a fuego alto, hasta que empiece a espesar. Agrega el **salmón** a la mezcla y cocina todo junto 2 min más. **Salpimienta** al gusto. Deshoja la mitad del **perejil** (doble para 4p) y pícalo finamente.

6

Emplata y disfruta

Divide el **arroz** en platos y coloca el **salmón** a un lado. Cubre con el **calabacín** y la **salsa de mostaza** y espolvorea el **perejil** picado al gusto.

¡Que aproveche!