



SALMÓN CON HINOJO AL HORNO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 2 unidades de hinojo
- 500 g de salmón
- 750 ml de leche de vaca desnatada
- 100 g de limon
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 40 g de queso parmesano rallado
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Precalienta el horno a máxima temperatura . Parte el hinojo a la mitad y hierva en un cazo con leche.
- Cuando el hinojo esté hervido, coloca en una fuente, ralla parmesano por encima y gratina en el horno.
- Para terminar, cocina el salmón a la plancha durante 3 minutos por cada lado con un par de rodajas de limón al lado.
- Salpimenta el salmón y sirve acompañado del hinojo.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 9.9 g	Grasas 24.8 g
Kcal 389	Proteinas 31.2 g