



SALMÓN AL HORNO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de salmón
- 360 g de patata
- 300 g de cebolla
- 300 g de tomate
- 200 g de pimiento verde
- 50 ml de vino blanco
- 40 g de aceite de oliva
- 5 g de perejil
- sal
- 2 g de pimienta molida
- 1 diente de ajo

LA PREPARACIÓN

- Pelar y cortar la patata en pequeños trozos.
- Pelar y cortar la cebolla en aros.
- Vaciar y cortar en aros el pimiento.
- Cortar el tomate en rodajas finas.
- Freír cada ingrediente por separado la patata, la cebolla y el pimiento.
- Untar una fuente de horno con aceite de oliva.
- Disponer en capas la patata, la cebolla, el pimiento y el tomate. Colocar encima las rodajas de salmón. Salpimentar.
- Meter a horno fuerte 5 minutos.
- Mientras preparar una salsa con: un chorrito de vino, ajo y perejil picado.
- Rociar el salmón con ésta salsa, e introducir de nuevo en el horno,



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 20.2 g	Grasas 25.1 g
Kcal 432	Proteínas 28 g

hasta que el salm3n y la verdura,
est3n bien hechos.