SALMÓN AL HORNO CON COLIFLOR

Ingredientes para 2 personas:

- ✓ Salmón 2 filetes
- ✓ Coliflor 200g
- ✓ Patata 200g
- ✓ Cebolla 50g
- ✓ Aceite de Oliva 50ml
- ✓ Vino blanco 50ml
- ✓ Sal 5g

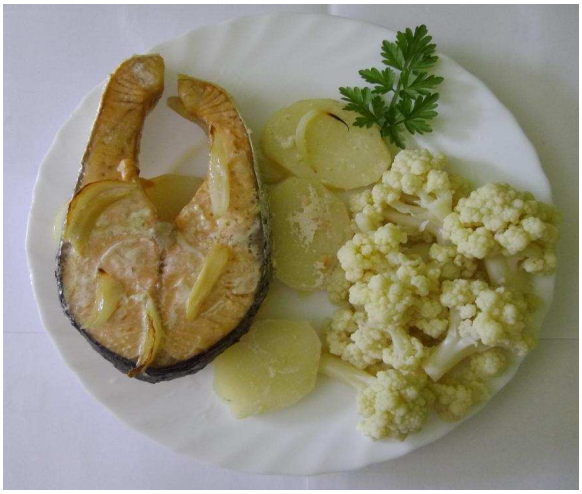
Preparación:

Cortar las patatas en rodajas y colocarlas en el fondo de la cazuela, poner encima de ella el salmón, sazonamos y cubrimos con la cebolla cortada en tiras.

A continuación se vierte por encima el aceite y el vino blanco. Precalentar el horno a 200°C durante 5 minutos. Se introduce la cazuela en el horno y bajamos la temperatura a 180°C. Después de 45 minutos el salmón está listo para sacar del horno.

Por otra parte, en una olla se calienta agua. Cuando empiece a hervir, se vierte en ella la coliflor con una pizca de sal. Después de 10 o 15 minutos la coliflor ya está cocida, la sacamos del fuego y le escurrimos el agua.

Finalmente se presenta el plato con el salmón y la coliflor conjuntamente.



Calibración del Plato	
Kcal	523
Prot (g)	23
Hc (g)	21
Lip (g)	36
Fibra (g)	4
Colesterol (mg)	43
Na (mg)	1050

Plato realizado por Iria López Curbeira. Revisado por Grupo Foro Actúa