



Salmon al horno con verduras asadas

¡Hola a todos! Soy Paco, su cocinero experto, y hoy les traigo una deliciosa receta de «Salmón al Horno con Verduras Asadas». Combina el delicioso salmón con una variedad de verduras asadas para un plato saludable y sabroso.

INTRODUCCIÓN

El Salmón al Horno con Verduras Asadas es una opción saludable y deliciosa que combina la proteína magra del salmón con la frescura de las verduras asadas. Es una comida baja en calorías y llena de sabor.

TIEMPO TOTAL DE ELABORACIÓN

Tiempo de preparación: 15 minutos.

Tiempo de cocción: 20-25 minutos.

Tiempo total: 35-40 minutos.

DIFICULTAD DEL PROCESO

Dificultad: Baja. Esta receta es fácil de preparar y adecuada para cocineros principiantes.

CANTIDAD DE PLATOS PARA LOS QUE DA DE RESULTADO LA RECETA

Esta receta de Salmón al Horno con Verduras Asadas es suficiente para 4 personas.

INGREDIENTES

Para el salmón:

4 filetes de salmón (aproximadamente 150 gramos cada uno).

2 cucharadas de aceite de oliva.

Jugo de 1 limón.

2 dientes de ajo picados.

Sal y pimienta al gusto.

Para las verduras asadas:

1 calabacín, cortado en rodajas.

1 pimiento rojo, cortado en tiras.

1 pimiento amarillo, cortado en tiras.

1 cebolla roja, cortada en gajos.

2 cucharadas de aceite de oliva.

Sal y pimienta al gusto.

ELABORACIÓN

Precalienta tu horno a 200°C.

En un bol, mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo picado, sal y pimienta. Coloca los filetes de salmón en una fuente para horno y vierte la mezcla sobre ellos. Deja marinar mientras preparas las verduras.

En una bandeja para hornear, coloca las rodajas de calabacín, tiras de pimiento rojo, tiras de pimiento amarillo y gajos de cebolla roja. Rocía aceite de oliva sobre las verduras y sazónalas con sal y pimienta al gusto. Mezcla bien para que las verduras queden cubiertas con el aceite y las especias.

Coloca la fuente con el salmón y la bandeja con las verduras en el horno precalentado. Cocina durante 20-25 minutos o hasta que el salmón esté cocido y las verduras estén tiernas y doradas.

Sirve los filetes de salmón junto con las verduras asadas. Puedes decorar con unas rodajas de limón y un poco de perejil fresco si lo deseas.

¡Disfruta de tu Salmón al Horno con Verduras Asadas! Esta receta es una opción saludable y sabrosa que combina proteínas y vegetales asados.