

2<sup>dos</sup> platos  
ricos en  
vitamina D3



## Salmón al horno con patatas y espárragos

### Ingredientes:

4 filetes de salmón fresco  
800 gramos de patatas nuevas  
1 manojo de espárragos verdes  
2 cucharadas de AOVE  
1 limón (zumo y ralladura)  
2 dientes de ajo, picados  
Sal y pimienta al gusto  
Hierbas frescas (romero, tomillo, eneldo), opcional

### Preparación:

- 1. Precalienta el horno:** A 200°C.
- 2. Prepara las verduras:** Lava bien las patatas y los espárragos. Corta las patatas en cubos y los espárragos en trozos de unos 5 cm.
- 3. Sazona las verduras:** En una bandeja de horno, coloca las patatas y los espárragos. Rocía con aceite de oliva, zumo de limón, ajo picado, sal y pimienta. Mezcla bien para que todas las verduras estén cubiertas.
- 4. Prepara el salmón:** Sazona los filetes de salmón con sal, pimienta y ralladura de limón. Coloca los filetes sobre las verduras.
- 5. Hornea:** Introduce la bandeja en el horno precalentado durante 20-25 minutos, o hasta que el salmón esté cocido y las patatas estén tiernas.
- 6. Sirve:** Espolvorea con hierbas frescas picadas antes de servir.

### Consejos:

#### Acompañamiento:

Puedes servir este plato con una ensalada verde o una salsa tártara.

#### Sabor:

Si te gusta un sabor más intenso, puedes añadir un poco de mostaza a la mezcla de aceite y limón.

#### Tiempo de cocción:

El tiempo de cocción puede variar según el grosor del salmón y el tamaño de las patatas.

#### Variaciones:

Puedes añadir otras verduras como cebolla, champiñones o calabacín.

### Sugerencias de presentación:

**Individual:** Sirve cada porción en un plato individual, decorando con un poco de perejil fresco.

**Familiar:** Presenta el plato en una fuente grande para compartir en familia o con amigos.