

## Receta de Salmón al Horno con Verduras

07 Mar 2016



Buenos días a tod@s, comenzamos una nueva semana de Marzo y para hoy os dejo una receta de este rico pescado que es el **Salmón**, es uno de los pescados azules más consumidos ya que es bueno para el control del colesterol y los triglicéridos, y además se puede conseguir todo el año, espero que os guste este **Salmón al horno con Verduras**.

### Ingredientes

- Salmón rosado (cuatro rodajas)
- Patatas (dos)
- Cebollas (dos)
- Tomates (dos)
- Pimientos verdes (dos)
- Vino blanco seco (un vasito)
- Perejil picado
- Aceite de oliva
- Sal
- Ajos (tres o cuatro dientes)
- Pimienta

### Modo de Preparación

1. Cortar las patatas en rodajas finas como para tortilla y los pimientos en aros
2. Freír cada cosa por separado, cuidando que las patatas no se doren demasiado ya que luego hay que ponerlas al horno con el salmón
3. Picar los ajos y mezclar con el perejil y el vino blanco
4. Cortar los tomates en rodajas finitas
5. Untar una fuente para horno con aceite de oliva
6. Colocar formando capas las patatas, la cebolla, los pimientos y el tomate, encima de todo colocar las rodajas de salmón encima y rociarlas con un poco de sal y pimienta
7. Precalentar el horno a 220º y meter la fuente durante unos cinco minutos, sacarla de nuevo y volcar la mezcla de perejil, ajos y vino
8. Introducir otra vez al horno hasta que el salmón y la verdura estén hechos
9. Servir caliente y.....buen provecho!!!

## Salmón al Horno con Verduras

Publicado en Mis Recetas Caseras (<https://www.misrecetascaseras.com>)

---

---