

SALMÓN PLANCHA

CON HORTALIZAS A LA PROVENZAL



PAULA GÁMEZ



4 PERSONAS



TIEMPO: 35 Min.



- 4 filetes de salmón.
- 4 nabicol.
- 2 nabos.
- 2 chirivías.
- 4 zanahorias.
- 2 patatas.
- 1 cucharadita de mostaza.
- zumo de 1/2 limón.
- 100 cl. vino blanco.
- 6 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de mezcla de hierbas provenzales.
- 1/2 cucharadita de comino molido.
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo.
- 1 pizca pimienta negra.
- Sal.



PREPARACIÓN:

- 1 Precalentar el horno a 200. °C. Engrasar una fuente o bandeja amplia.
- 2 A continuación, pelamos y cortamos todas las verduras en bastones, de forma longitudinal.
Mezclamos en un cuenco el aceite de oliva con la mostaza, el limón, las especias y el vino blanco. Añadimos los vegetales y removemos para que se impregnen bien con la mezcla.
- 3 Distribuir sobre la bandeja las verduras, procurando que queden en una sola capa. Salpimentar al gusto. Hornear durante unos 15 minutos. Sacar del horno y remover bien.
- 4 Colocar de nuevo en el horno bajando la temperatura a 180. °C. Hornear 15-20 minutos más. Si se empezaran a tostar demasiado los bordes antes de tiempo, bajar un poco la temperatura o cubrir con papel de aluminio.
- 5 Por último, calentamos la plancha para asar los filetes de salmón a nuestro gusto...