

Salmón con patatas al horno



El salmón es un [pescado azul](#) sabroso y nutritivo. Rico en [proteínas](#) y [grasas saludables](#) esenciales para la salud, sobre todo para la [salud cardiovascular](#) por sus [ácidos grasos omega 3](#). Tiene [vitaminas](#) (B, A, D) y [minerales](#) como el [calcio](#), [yodo](#) y selenio.

Aunque tiene un sabor potente podemos acostumbrar a los niños a este pescado ofreciéndoselo desde los 10-12 meses en porciones pequeñas, mezcladas con huevo, patatas blanditas, arroz.... y se irán habituando al sabor.

Una manera rápida de prepararlo es al horno acompañado de cualquier verdura o, como en este caso, con patatas.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- 4 lomos de salmón de unos 80-150 g (según para el miembro de la familia que sea).
- 4 patatas.
- Cebollitas y un poco de vinagre balsámico (opcional).
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal, pimienta, orégano o eneldo, zumo de lima o limón.

¿Cómo lo preparo?

Precalentar el horno 180-190° con calor arriba y abajo.

Pelar las patatas y trocearlas en cuadraditos. Añadir sal, un poco de pimienta molida, orégano y un buen chorro de

aceite de oliva. Mover bien para que se impregnen en aceite por toda la superficie. Si se desea que adquieran un color dorado caramelizado puede ponerse un poco de vinagre balsámico.

Ponerlas en una fuente resistente al horno, o en la bandeja del horno sobre un poco de papel de horno o de aluminio. Dejar que se horneen unos 20-30 minutos, dependiendo del grosor de los trozos.

Cuando las patatas estén casi terminadas se ponen los lomos del salmón sobre las patatas o a un lado. Se añade al pescado sal, un poco de zumo de lima o limón, eneldo y un chorrito de aceite. Lo dejamos en el horno unos 10-15 minutos más (según el tamaño). Si los dejamos mucho tiempo el pescado queda seco.

*** Niños a partir de 12 meses.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)
