

# SALMÓN AL HORNO CON ESPÁRRAGOS



## Ingredientes:

- Filete de salmón fresco (200 g).
- Espárragos frescos (1 manojo, extremos recortados).
- Aceite de oliva (2 cucharadas).
- Jugo de limón (2 cucharadas).
- Ajo (2 dientes, picados).
- Perejil fresco (2 cucharadas, picado).
- Sal y pimienta al gusto.
- Rodajas de limón (para decorar).

## Instrucciones:

### 1. Preparación del Salmón:

- Precalienta el horno a 200°C.
- Coloca el filete de salmón en una bandeja para horno forrada con papel pergamino.

### 2. Aderezo de Limón y Ajo:

- En un tazón pequeño, mezcla el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo picado, el perejil fresco, sal y pimienta al gusto.

### 3. Marinado del Salmón:

- Vierte la mitad del aderezo sobre el filete de salmón, asegurándote de cubrirlo uniformemente. Deja

marinar durante 15-20 minutos.

**4. Preparación de los Espárragos:**

- En un tazón, mezcla los espárragos con el resto del aderezo. Asegúrate de que estén bien cubiertos.

**5. Montaje en la Bandeja para Horno:**

- Coloca los espárragos alrededor del filete de salmón en la bandeja.

**6. Horneado:**

- Hornea en el horno precalentado durante 15-20 minutos, o hasta que el salmón esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor.

**7. Servir:**

- Retira del horno y decora con rodajas de limón.
- Sirve el salmón sobre una cama de espárragos.

¡Listo para disfrutar de un delicioso y saludable plato de salmón al horno con espárragos! Acompaña con arroz integral o quinoa si lo deseas