

# Salmón al Horno a la Mediterránea con Hinojo y Tomates Cherry

*El salmón rico en omega-3 y saludable para el corazón, anidado con hinojo caramelizado y tomates cherry que estallan, crea una comida mediterránea perfectamente equilibrada y baja en glucemia.*

Preparación: 20 min

Cocción: 25 min

Total: 45 min

Porciones: 2

GL 3.6 / GI 17

## Ingredientes

**Low GI vegetable, high in fiber** bulbos de hinojo medianos, limpios

**Negligible glycemic impact** perejil fresco de hoja plana, picado

**Very low GI, adds brightness** limón fresco, ralladura y jugo

**Low GI (38), rich in lycopene** tomates cherry

**Zero GI, healthy monounsaturated fats** aceite de oliva virgen extra

**Zero GI, high in omega-3 fatty acids** filetes de salmón de captura silvestre, con piel

**Optional, zero GI, adds healthy fats** aceitunas negras sin hueso

# Instrucciones

---

## Step 1

Precalienta el horno a 180°C (350°F/Marca de Gas 4). Retira las frondas plumosas de los bulbos de hinojo y resérvalas para adornar. Corta cada bulbo de hinojo por la mitad a lo largo, luego corta cada mitad en tres cuñas iguales, manteniendo el corazón intacto para que las cuñas se mantengan juntas.

## Step 2

Lleva una olla grande de agua salada a ebullición. Añade las cuñas de hinojo y blanquéalas durante 10 minutos hasta que estén tiernas pero mantengan su forma. Escúrrelas bien en un colador y deja que el exceso de agua se evapore durante un minuto.

## Step 3

Mientras el hinojo se escurre, pica finamente las frondas de hinojo reservadas y combínalas en un pequeño cuenco con el perejil picado y la ralladura de limón recién rallada. Reserva esta mezcla de hierbas para terminar el plato.

## Step 4

Coloca las cuñas de hinojo escurridas en una sola capa en una fuente de horno poco profunda. Esparce los tomates cherry alrededor y entre las piezas de hinojo. Rocía todo con el aceite de oliva y sazona con una pizca de sal marina y pimienta negra recién molida. Coloca en el horno precalentado y asa durante 10 minutos.

## Step 5

Retira la fuente del horno e introduce los filetes de salmón con la piel hacia abajo entre las verduras asadas, creando espacio moviendo suavemente el hinojo y los tomates a un lado. Exprime el jugo de limón fresco sobre el salmón y las verduras.

## Step 6

Devuelve el plato al horno y hornea durante 15 minutos adicionales, o hasta que el salmón esté completamente cocido y se deshaga fácilmente con un tenedor. La temperatura interna debe alcanzar 63°C. Los tomates deben estar ampollados y reventando.

## Step 7

Retira del horno e inmediatamente esparce la mezcla reservada de hierbas y ralladura de limón sobre la parte superior. Añade las aceitunas negras si las usas. Deja reposar durante 2-3 minutos antes de servir para permitir que los sabores se mezclen y el pescado termine de cocinarse con el calor residual.