

## Salmón al horno con espárragos y cebollas francesas

**Salmón al horno.** Si preparas el pescado al horno se aprovecha mucho más el omega 3 que contiene. Por lo que esta forma de cocinar el salmón es más que recomendable para personas que quieran cuidar su corazón o que sigan una dieta de adelgazamiento. Además con este plato obtenemos proteínas de la mejor calidad para nuestro organismo y todo cocinado con muy poco aceite. Vamos una forma deliciosa de comer pescado y más fácil de preparar imposible.

### Ingredientes

1/2 salmón fresco en 2 lomos  
1 manojo de espárragos  
1 lima  
6 cebollas francesas  
1 cebolla roja  
1 cabeza de ajos  
10 granos de pimienta roja  
Aceite de Oliva Virgen Extra al gusto  
Sal al gusto

### Preparación del Salmón al horno

Primero hervimos las cebollitas en agua y sal durante 10 minutos. Las reservamos.

En una fuente para el horno o en la bandeja del horno forrada de papel para hornear, ponemos los dos lomos de salmón con un poquito de sal, a nuestro gusto. Después los espárragos cortados por la mitad, las cebollitas que tenemos reservadas, la cebolla roja en rodajas, la cabeza de ajos cortada por la mitad (como se ve en la foto) y la lima en rodajas. Después echamos la pimienta por encima del salmón y un chorrito de aceite, cuya cantidad será a nuestro gusto también.

Lo horneamos con el horno precalentado durante 25 o 30 minutos a 180°. Finalmente servimos y a disfrutar de un pescado exquisito en nuestro hogar.

Si te gustan las recetas sanas con pescado, te recomendamos nuestro [Papillote de calamares y verduras.](#)]