

Merluza al horno con salsa de cherrys acompañada de garbanzos asados y ensalada

<650 calorías

Cocinando: 15 min • Listo en: 30 min

11



Garbanzos



Especias italianas



Tomate cherry



Salvia



Caldo vegetal



Merluza



Mezclum



Vinagre balsámico



Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, bol, colador, sartén grande, papel de cocina, ensaladera.

Ingredientes

	2P	4P
Garbanzos 14)	340 gramos	680 gramos
Espesias italianas	1 sobre	2 sobres
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Salvia*	½ unidad	1 unidad
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Merluza* 4)	250 gramos	500 gramos
Mezclum*	½ unidad	1 unidad
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Agua	50 ml	100 ml
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	425 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1967/ 470	463/ 111
Grasas (g)	7,7	1,8
de las cuales saturadas (g)	1,1	0,3
Carbohidratos (g)	22,5	5,3
de los cuales azúcares (g)	3,6	0,8
Proteínas (g)	30,0	7,1
Sal (g)	2,2	0,5

Alérgenos

4) Pescado **10)** Apio **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?

Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

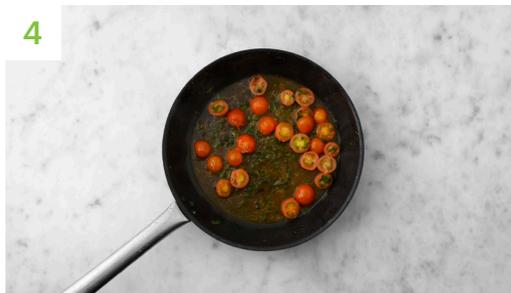


Hornea los garbanzos

Precalienta el horno a 200°C. Escurre los **garbanzos** con un colador y sécalos bien con papel de cocina. Coloca los **garbanzos** en una mitad de una bandeja de horno con papel de horno y agrega encima los **especies italianas** y un chorrito de **aceite**.

Salpimenta y remueve para que queden bien aderezados. Hornea los **garbanzos** 20-25 min, hasta que estén dorados. Remueve a mitad de cocción.

CONSEJO: Es normal que los garbanzos salten al hornearse.



Prepara la salsa

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega los **tomates cherry**, la **salvia** y el **ajo** y cocina 5-6 min. Añade el **caldo vegetal** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y lleva a ebullición, cocina 3-4 min, hasta que la **salsa** se reduzca. Luego, baja a fuego medio y agrega la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). Cocina 1 min, hasta que se derrita e integre. Reserva la **salsa** en un bol.



Prepara los ingredientes

Corta los **tomates cherry** por la mitad. Pica finamente la mitad de la **salvia** (doble para 4p). Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).



Prepara la ensalada

En una ensaladera, agrega el **vinagre balsámico** y un chorrito generoso de **aceite**. **Salpimenta** y mezcla bien la **vinagreta**. Luego, agrega la mitad del **mezclum** (doble para 4p) y remueve, de forma que la **ensalada** quede bien aderezada.



Hornea la merluza

Salpimenta la **merluza**. Cuando queden 10-12 min para que los **garbanzos** estén listos, coloca la **merluza** en la bandeja de horno y cocina los 10-12 min restantes.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.



Emplata y disfruta

Cuando los **garbanzos** y la **merluza** estén listos, sácalos del horno. Sirve la **merluza** en platos y agrega la **salsa de tomates cherry** encima. Agrega los **garbanzos asados** sobre la **merluza** y acompaña con la **ensalada** a un lado.

¡Que aproveche!