



# Merluza en salsa cremosa de estragón con brócoli y patatas al horno

Familia <650 calorías

Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min

7



Merluza



Estragón



Brócoli



Patata



Queso crema



De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, harina.

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, sartén, pelador, bol pequeño, varillas, jarra medidora.

## Ingredientes

	2P	4P
Merluza* 4)	250 gramos	500 gramos
Estragón*	½ unidad	1 unidad
Brócoli	500 gramos	1000 gramos
Patata	200 gramos	400 gramos
Queso crema* 7)	4 paquetes	8 paquetes
Agua	100 ml	200 ml
Harina	½ cucharadita	1 cucharadita

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	541 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2167/ 518	400/ 96
Grasas (g)	15,7	2,9
de las cuales saturadas (g)	7,9	1,5
Carbohidratos (g)	28,4	5,2
de los cuales azúcares (g)	7,2	1,3
Proteínas (g)	35,2	6,5
Sal (g)	0,4	0,1

## Alérgenos

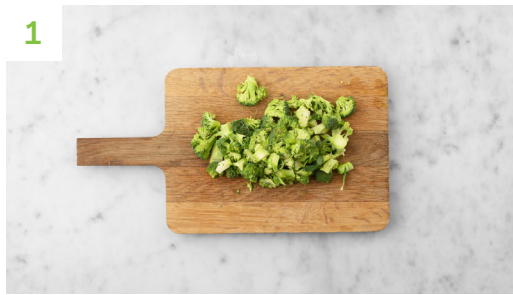
4) Pescado 7) Leche.

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](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



## Prepara los vegetales

Precalienta el horno a 200°C. Pela las **patatas** y córtalas en rodajas de 1 cm. Retira el tronco del **brócoli** y córtalo en floretes medianos.



## Hornea las patatas panadera

Coloca las **patatas** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve bien, de forma que queden bien aderezadas. Hornea durante 15 min. Las **patatas** terminarán de cocinarse en el paso 4.



## Cocina el brócoli

Coloca los **floretes de brócoli** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite** y **salpimienta**. Remueve bien para que queden bien aderezados. Cuando queden 15 min para que las **patatas** estén listas, agrega el **brócoli** al horno y cocina el tiempo restante, hasta que quede dorado y crujiente. Remueve el **brócoli** a mitad de cocción.



## Hornea la merluza

Cuando las **patatas** se hayan cocinado 15 min, dales la vuelta. Luego, agrega la **merluza** a la bandeja de horno, sobre las **patatas**. Añade encima un chorrito de **aceite**, **salpimienta** y hornea 10-12 min, hasta que la **merluza** quede dorada y bien cocinada en el interior y las **patatas** estén doradas y tiernas.

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



## Prepara la salsa de estragón

Deshoja y pica la mitad del **estragón** (doble para 4p). En un bol, agrega el **agua** y la **harina** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y mezcla bien con varillas. En una sartén, agrega el **queso crema** y la mezcla de **agua** y **harina** del bol. Lleva a ebullición durante 1-2 min, hasta que espese ligeramente. Luego, agrega el **estragón** picado y mezcla todo bien con varillas. **Salpimienta** al gusto.



## Emplata y disfruta

Cuando la **merluza** y los **vegetales** estén listos, sirve la **merluza** en platos y agrega las **patatas panadera** y el **brócoli asado** al lado. Cubre la **merluza** con la **salsa de estragón**.

¡Que aproveche!