

Merluza con panko y mayonesa de pimentón

acompañada de brócoli y tomates cherry asados

<650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

11



Merluza



Brócoli



Mayonesa



Pimentón ahumado



Tomate cherry



Panko



Especias italianas



Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Fuente mediana para el horno, bandeja de horno con papel de horno, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Merluza* 4)	250 gramos	500 gramos
Brócoli	500 gramos	1000 gramos
Mayonesa 8) 9)	2 sobres	3 sobres
Pimentón ahumado 9)	½ sobre	1 sobre
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Espesias italianas	1 sobre	2 sobres

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	486 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1858/ 444	383/ 92
Grasas (g)	12,3	2,5
de las cuales saturadas (g)	1,8	0,4
Carbohidratos (g)	21,1	4,3
de los cuales azúcares (g)	7,4	1,5
Proteínas (g)	33,0	6,8
Sal (g)	0,6	0,1

Alérgenos

4) Pescado **8)** Huevo **9)** Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten.

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.

♻️ ¡Recíclame!



1



Hornea el brócoli y los tomates cherry

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. Retira el tronco del **brócoli** y córtalo en floretes medianos. Corta los **tomates cherry** por la mitad. En una fuente de horno, coloca el **brócoli**, la mitad de las **especies italianas** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve. Hornea 15-20 min. Cuando le queden 5 min al **brócoli**, agrega los **tomates cherry** y hornea 5 min más.

3



Hornea la merluza

Coloca la **merluza** en una bandeja de horno con papel de horno con la piel hacia abajo. Agrega la **mayonesa** con **pimentón** sobre la **merluza**. Luego, añade el **panko** con **especies italianas** y presiona ligeramente para que quede bien adherido a la **merluza**. Hornea 12-14 min, hasta que el **panko** se dore y la **merluza** quede bien hecha.

2

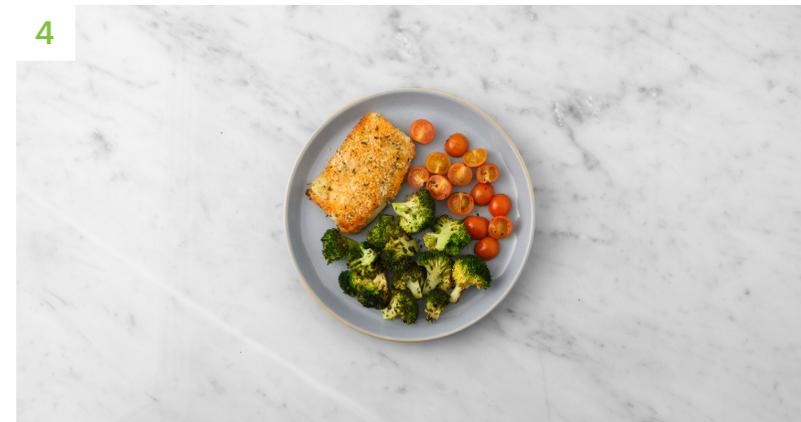


Prepara el aderezo

En un bol, mezcla la **mayonesa** con la mitad del **pimentón** (doble para 4p). En otro bol, mezcla las **especies italianas** restantes, el **panko** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** la **merluza**.

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

4



Emplata y disfruta

Cuando la **merluza** y las **verduras** estén bien horneadas, sácalas del horno. Sirve la **merluza** con **costra crujiente de pimentón y especies italianas** en un lado de los platos y coloca el **brócoli** y los **tomates cherry** asados al otro.

¡Que aproveche!