



Merluza con panko y mayonesa de pimentón

acompañada de puré de coliflor y tomates cherry asados

<650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

12



Merluza



Mayonesa



Tomate cherry



Panko



Especias italianas



Floretes de coliflor



Pimentón ahumado

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, túrmix, cazo con tapa, jarra medidora, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Merluza* 4)	250 gramos	500 gramos
Mayonesa 8) 9)	2 sobres	3 sobres
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Espesias italianas	1 sobre	2 sobres
Floretes de coliflor	400 gramos	800 gramos
Pimentón ahumado 9)	½ sobre	1 sobre
Agua de la cocción	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	443 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1929/ 461	436/ 104
Grasas (g)	11,7	2,6
de las cuales saturadas (g)	1,8	0,4
Carbohidratos (g)	22,0	5,0
de los cuales azúcares (g)	8,3	1,9
Proteínas (g)	27,4	6,2
Sal (g)	0,1	0

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 Cuece la coliflor

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. En un cazo, agrega abundante **agua** junto a una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Cuando el **agua** hierva, añade los **floretes de coliflor** y cocina, con el cazo tapado, durante 10-12 min.



2 Prepara el aderezo

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



3 Hornea los tomates cherry

Corta los **tomates cherry** por la mitad. Colócalos en una bandeja de horno con papel de horno, añade las **especies italianas** restantes y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y remueve bien. **Salpimenta** la **merluza**.

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



4 Cocina la merluza

Coloca la **merluza** en la bandeja de horno con la piel hacia abajo, junto a los **tomates cherry**. 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 los **tomates** estén cocinados.



5 Prepara el puré de coliflor

Cuando la **coliflor** esté lista, reserva el **agua de cocción** (ver cantidad en ingredientes). Luego, escurre la **coliflor** con ayuda de un colador. En una jarra medidora, agrega la **coliflor**, un chorrito generoso de **aceite** y un chorrito de **agua de cocción**. **Salpimenta** y, con ayuda de un túrmix, tritura hasta que quede un **puré** homogéneo.



6 Emplata y disfruta

Cuando la **merluza** y los **tomates cherry** estén listos, sácalos del horno. Sirve la **merluza** con **costra crujiente de pimentón** y **especies italianas** en un lado de los platos y coloca el **puré de coliflor** al otro lado. Cubre el **puré** con los **tomates cherry** asados.

¡Que aproveche!

CONSEJO: Puedes utilizar dos bandejas de horno si lo prefieres.

CONSEJO: Puedes utilizar dos bandejas de horno si lo prefieres.