

Merluza al estilo tandoori

con verduras asadas a la cúrcuma y salsa de yogur

<650 calorías **Picante**

Cocinando: 15 min • Listo en: 35 min

1



Merluza



Mix de especias
del Norte de India



Cúrcuma en polvo



Yogur griego



Patata



Zanahoria



Calabacín



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 grande, papel de cocina, pelador, bol pequeño.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|------------------------------------|------------|------------|
| Merluza* 4) | 250 gramos | 500 gramos |
| Mix de especias del Norte de India | 1 sobre | 2 sobres |
| Cúrcuma en polvo | 1 sobre | 2 sobres |
| Yogur griego* 7) | 1 unidad | 2 unidades |
| Patata | 200 gramos | 400 gramos |
| Zanahoria | 1 unidad | 2 unidades |
| Calabacín* | ½ unidad | 1 unidad |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|------------|-----------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 496 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2013/481 | 406/97 |
| Grasas (g) | 9,5 | 1,9 |
| de las cuales saturadas (g) | 4,0 | 0,8 |
| Carbohidratos (g) | 32,3 | 6,5 |
| de los cuales azúcares (g) | 8,1 | 1,6 |
| Proteínas (g) | 26,4 | 5,3 |
| Sal (g) | 0,1 | 0 |

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://www.hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



Prepara el marinado

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. En un bol grande, agrega el **yogur griego**, el **mix de especias del Norte de India** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla hasta que quede homogéneo. Reserva la mitad del **marinado** en un bol pequeño.



Marina el pescado

Seca la **merluza** con papel de cocina y **salpimienta**. Agrega la **merluza** al bol grande con el marinado de **yogur** y **especias** y remueve para que se cubra. Reserva hasta el paso 5.

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



Prepara las verduras

Corta las **patatas** por la mitad a lo largo, luego, apoya la **patata** por la parte plana y corta en gajos de 1-2 cm de grosor. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Divide el **calabacín** en dos y corta una parte (doble para 4p) por la mitad a lo largo. Luego, retira los extremos y corta en medias lunas de 0,5-1 cm.



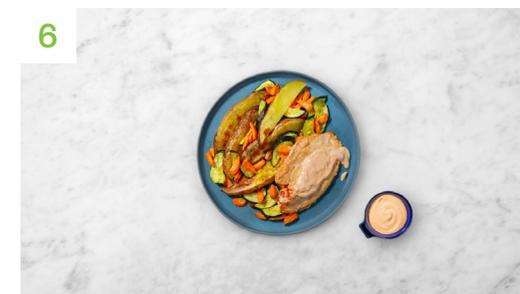
Hornea las verduras

Coloca las **patatas**, la **zanahoria** y el **calabacín** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite** y la **cúrcuma**. **Salpimienta** y remueve para que las **verduras** queden bien aderezadas. Hornea a media altura 20-25 min, hasta que estén doradas. Remueve a mitad de cocción.



Hornea el pescado

Cuando queden 10 min para que las **verduras** estén listas, coloca la **merluza** sobre las **verduras** y hornea los 10 min restantes, hasta que quede dorada y bien cocinada en el interior.



Emplata y disfruta

Cuando esté lista, sirve la **merluza** al estilo tandoori en un lado de los platos y acompaña con las **verduras** asadas al otro lado. Agrega la **salsa de yogur y especias** reservada sobre el plato al gusto y sirve la **salsa** restante en un bol.

¡Que aproveche!