

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

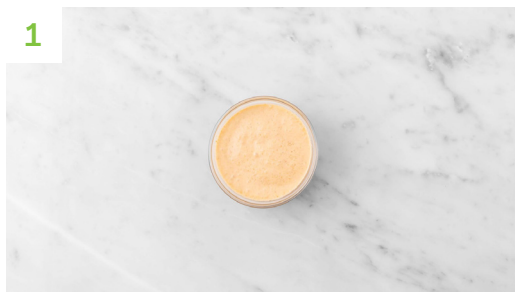
4) Pescado 7) Leche.

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.



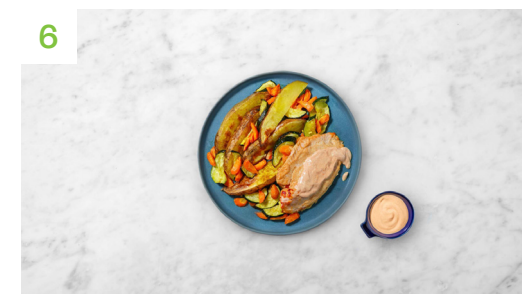
Hornea las verduras

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!