



Merluza con costra de pesto

acompañada de puré de patatas y brócoli asado

<650 calorías

Cocinando: 30 min • Listo en: 40 min

13



Merluza



Pesto de albahaca



Patata



Brócoli



Chalota



Panko



Caldo vegetal

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

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, jarra medidora, bol mediano, sartén mediana, olla mediana, pelador, pasapurés, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Merluza* 4)	250 gramos	500 gramos
Pesto de albahaca 2) 7) 14)	50 gramos	100 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Brócoli	250 gramos	500 gramos
Chalota	1 unidad	2 unidades
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Harina	15 gramos	30 gramos
Agua	100 ml	200 ml
Mantequilla	2 cucharadas	4 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	545 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2674/ 639	491/ 117
Grasas (g)	15,4	2,8
de las cuales saturadas (g)	1,7	0,3
Carbohidratos (g)	59,5	10,9
de los cuales azúcares (g)	7,1	1,3
Proteínas (g)	33,1	6,1
Sal (g)	1,6	0,3

Alérgenos

2) Frutos secos **4)** Pescado **7)** Leche **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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 las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela y corta las **patatas** en dados de 2 cm. En una olla, agrega las **patatas**, cúbreles con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que estén blandas. Mientras tanto, corta el **brócoli** por la mitad, retira el tallo y corta la mitad (doble para 4p) en floretes medianos.

4



Saltea la chalota y el ajo

Pela y pica finamente la **chalota** y el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una sartén, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite** junto a la **chalota** y el **ajo**. Cocina 3-4 min, removiendo ocasionalmente, hasta que estén dorados.

2



Prepara la cobertura de pesto

Coloca los **floretes de brócoli** en un lado de una bandeja de horno con papel de horno, dejando espacio para la **merluza**. Agrega un chorrito de **aceite** y **salpimienta**, luego, remueve bien para que quede aderezado. Mete la bandeja en el horno y cocina el **brócoli** durante 10-12 min. Mientras tanto, en un bol pequeño, agrega el **panko**, el **pesto de albahaca** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve bien, hasta que los ingredientes se integren.

5



Prepara la salsa

En la sartén, añade la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1 min, removiendo con varillas. Agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo, lleva a ebullición y cocina, mientras remueves, 3-4 min, hasta que la **salsa** espese. Agrega, de forma opcional, la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) y cocina hasta que se funda e integre. Prueba la **salsa** y **salpimienta** al gusto.

3

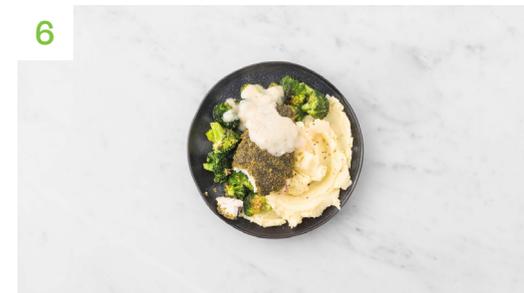


Hornea la merluza y el brócoli

Cuando el **brócoli** se haya cocinado 10-12 min, coloca los **filetes de merluza** junto al **brócoli** en la bandeja de horno. Cubre la **merluza** con la mezcla de **panko** y **pesto**, presionando ligeramente para que quede bien adherida al **pescado**. Hornea a media altura durante 10-12 min más, hasta que el **brócoli** esté tierno y la **merluza**, bien cocinada.

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

6



Emplata y disfruta

Cuando las **patatas** estén cocidas, escurre con ayuda de un colador y vuelve a poner en la olla. Con ayuda de un pasapurés o tenedor, tritura hasta conseguir un **puré** homogéneo y **salpimienta**. Sirve la **merluza con costra de pesto** y acompaña con el **puré de patata** a un lado. Reparte el **brócoli** horneado entre los platos y agrega la **salsa** sobre el plato.

¡Que aproveche!