



Merluza al horno con especias italianas acompañada de pastel de patatas y tomates asados

<650 calorías

Cocinando: 20 min • Listo en: 40 min

5



Merluza



Tomate



Patata



Nata líquida



Panko



Nuez moscada



Especias italianas

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

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, olla mediana, fuente para el horno, papel de cocina, pelador, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Merluza* 4)	250 gramos	500 gramos
Tomate	2 unidades	4 unidades
Patata	400 gramos	800 gramos
Nata líquida* 7)	125 gramos	250 gramos
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Nuez moscada	½ sobre	1 sobre
Espesias italianas	1 sobre	2 sobres
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	505 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2280/ 545	452/ 108
Grasas (g)	11,8	2,3
de las cuales saturadas (g)	5,7	1,1
Carbohidratos (g)	50,8	10,1
de los cuales azúcares (g)	6,7	1,3
Proteínas (g)	27,3	5,4
Sal (g)	0,3	0,1

Alérgenos

4) Pescado 7) Leche 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.

¡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 las **patatas** y córtalas en rodajas de 0,5-1 cm. En una olla, agrega las **patatas**, cúbre las con **agua** y agrega una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 12-15 min o hasta que estén blandas.



4 Prepara y hornea el tomate

Corta los **tomates** por la mitad. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un bol pequeño, agrega el **ajo**, la mitad de las **espesias italianas**, el **panko** restante y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla. Coloca los **tomates** con la piel hacia abajo en una bandeja de horno con papel de horno y agrega la mezcla de **panko** y **espesias** encima. Hornea a media altura durante 15-20 min.



2 Combina los ingredientes

Cubre la base de una fuente para horno con un chorrito de **aceite** o la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). En un bol, mezcla la mitad de la **nata líquida** con la mitad de la **nuez moscada** (doble para 4p de ambos) y **salpimienta** al gusto. Cuando las **patatas**, estén listas, escúrrelas y colócalas en la fuente para horno. **Salpimienta** y aplasta ligeramente con ayuda de un tenedor.



5 Cocina la merluza

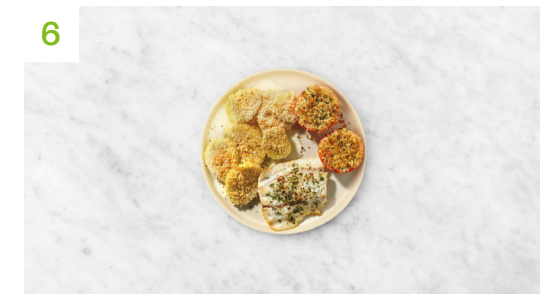
Seca la **merluza** con papel de cocina. Cuando queden 10 min para que los **tomates** estén listos, agrega la **merluza** a la bandeja de horno con la piel hacia abajo. Añade encima un chorrito de **aceite**, las **espesias italianas** restantes y **salpimienta**. Hornea los 10 min restantes, hasta que la **merluza** quede cocinada. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.

CONSEJO: Si lo prefieres, puedes utilizar otra bandeja de horno para cocinar la merluza.



3 Prepara el pastel de patata

Sobre las **patatas**, agrega la mezcla de **nata líquida** y **nuez moscada**. Luego, cubre el **pastel de patata** con la mitad del **panko**. Hornea en la parte superior del horno durante 14-16 min o hasta que el **panko** quede tostado y las **patatas** queden tiernas.



6 Emplata y disfruta

Sirve raciones de **pastel de patata** en platos y coloca al lado la **merluza** con **espesias italianas** y los **tomates** asados.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

