

# Bacalao con costra crujiente de panko y chorizo acompañado de zanahorias baby, patatas asadas y mayonesa de perejil

Cocinando: 10 min • Listo en: 35 min

16



Panko



Patata



Mayonesa



Perejil



Chorizo troceado



Queso italiano  
rallado curado



Bacalao



Zanahoria Baby

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, 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 mediano, fuente para el horno, bol pequeño, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Panko <b>13)</b>	25 gramos	50 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Mayonesa <b>8)</b>	3 sobres	6 sobres
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Chorizo troceado* <b>7)</b>	100 gramos	200 gramos
Queso italiano rallado curado* <b>7)</b>	20 gramos	40 gramos
Bacalao* <b>4)</b>	250 gramos	500 gramos
Zanahoria Baby	125 gramos	250 gramos
Ajo	½ unidad	1 unidad

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	500 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3276/ 783	655/ 157
Grasas (g)	29,4	5,9
de las cuales saturadas (g)	9,3	1,9
Carbohidratos (g)	51,8	10,4
de los cuales azúcares (g)	5,6	1,1
Proteínas (g)	42,3	8,5
Sal (g)	2,1	0,4

## Alérgenos

**4)** Pescado **7)** Leche **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.

1



### Prepara las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** por la mitad, luego, corta en dados de 2-3 cm. Coloca las **patatas** en una bandeja de horno con papel de horno.

2



### Hornea las patatas y zanahorias

Coloca las **zanahorias baby** junto a las **patatas** en la bandeja de horno y agrega un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve para que quede bien aderezadas. Hornea a media altura durante 20-25 min, hasta que quede dorado. Remueve a mitad de cocción para que se cocinen de manera uniforme.

3



### Prepara el panko crujiente

Deshoja y pica finamente la mitad del **perejil** (doble para 4p). En un bol, agrega el **chorizo**, el **panko**, el **queso italiano curado** y casi todo el **perejil** picado, reservando una parte. Añade un chorrito de **aceite**, **pimienta** al gusto y mezcla bien.

4



### Hornea el bacalao

Coloca el **bacalao** en una fuente de horno con la piel hacia abajo, agrega un chorrito de **aceite** y **salpimienta**. Sobre el **bacalao**, agrega  $\frac{2}{3}$  de la **mayonesa**. Luego, reparte la mezcla de **panko** y **chorizo** sobre el **bacalao**, presionando para que se adhiera. Hornea a media altura 10-15 min, hasta que el **bacalao** esté cocinado y el **panko**, dorado y crujiente.

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

5



### Prepara la salsa

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un bol pequeño, agrega el **ajo** rallado, la **mayonesa** restante y el **perejil** picado reservado al gusto. **Salpimienta** y mezcla bien, de forma que quede una **salsa** homogénea.

6



### Emplata y disfruta

Cuando esté listo, sirve el **bacalao** con costra crujiente de **chorizo** en platos y acompaña con las **patatas** y **zanahorias baby** al horno. Agrega la **mayonesa de perejil** a un lado para acompañar tu plato.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

