

Merluza al estilo tandoori

con verduras asadas a la cúrcuma y salsa de yogur

<650 calorías

Cocinando: 15 min • Listo en: 35 min

13



Merluza



Mix de especias del Norte de India



Cúrcuma en polvo



Yogur griego



Patata



Zanahoria



Calabacín

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



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*	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	596 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2088/ 499	350/ 84
Grasas (g)	9,9	1,7
de las cuales saturadas (g)	4,0	0,7
Carbohidratos (g)	34,1	5,7
de los cuales azúcares (g)	8,1	1,4
Proteínas (g)	28,2	4,7
Sal (g)	0,1	0

Alérgenos

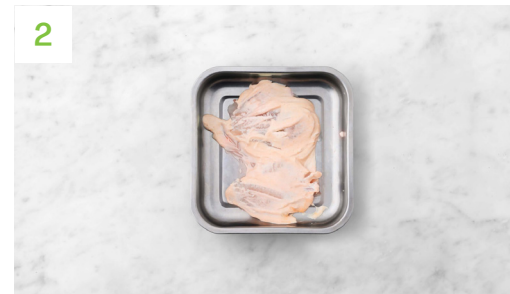
4) Pescado 7) Leche.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.



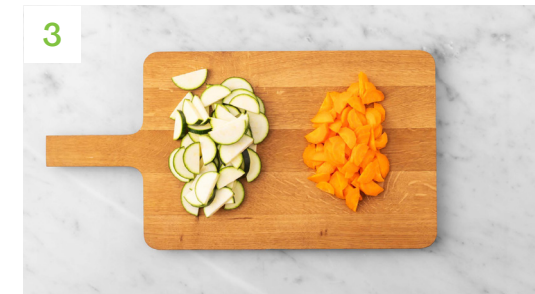
Prepara el marinado

¡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**. **Salpimenta** 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 **salpimenta**. Agrega la **merluza** al bol grande con la mitad del 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. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm.



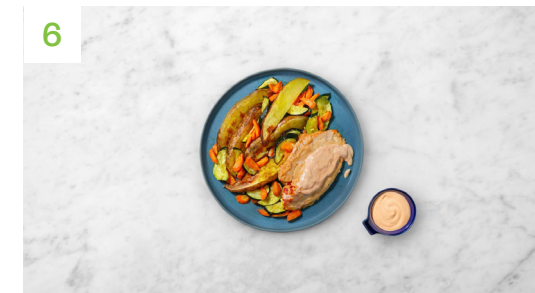
Hornea las verduras

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**. **Salpimenta** y remueve para que las **verduras** queden bien aderezadas. Hornea a media altura durante 15 min.



Hornea el pescado

Cuando las **verduras** se hayan horneado 15 min, remueve para que se cocinen de forma uniforme. Luego, coloca la **merluza** sobre las **verduras** y hornea 10 min más, hasta que quede la **merluza** dorada y bien cocinada en el interior y las **verduras** queden tiernas.



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!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

