

Bacalao al horno con salsa de zanahoria acompañado de patatas panadera con especias mediterráneas

<650 calorías

Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min

11



Zanahoria



Cebolla



Bacalao



Patata



Caldo vegetal



Especias italianas

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, túrmix, jarra medidora, cazo mediano, papel de cocina.

Ingredientes

	2P	4P
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Bacalao* 4)	250 gramos	500 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Espesias italianas	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	175 ml	350 ml
Leche	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	507 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1940/ 464	383/ 92
Grasas (g)	1,7	0,3
de las cuales saturadas (g)	0,3	0,1
Carbohidratos (g)	51,9	10,3
de los cuales azúcares (g)	9,6	1,9
Proteínas (g)	27,8	5,5
Sal (g)	1,5	0,3

Alérgenos

4) Pescado 10) Apio.

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



Hornea las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** en rodajas de 1 cm. Colócalas en una bandeja de horno con papel de horno y añade la mitad de las **especies italianas** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve bien, de forma que queden bien aderezadas. Hornea durante 10 min.



Hornea el bacalao

Seca el **bacalao** y **salpimienta** por ambos lados. Cuando las **patatas** se hayan cocinado 10 min, dales la vuelta. Luego, agrega el **bacalao** en la misma bandeja de horno, sobre las **patatas**, y cocina 12-13 min más, hasta que quede dorado y bien hecho por dentro.

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



Prepara las verduras

Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en daditos pequeños.



Tritura la salsa

Una vez la **zanahoria** esté lista, tritura con la ayuda de un túrmix en el mismo cazo, hasta que quede una **salsa** homogénea. Prueba la **salsa** y rectifica de **sal** y **pimienta**. Puedes agregar un chorrito de **agua** si prefieres la **salsa** menos espesa.

CONSEJO: Si lo prefieres, puedes triturar la salsa en la jarra medidora.



Prepara la salsa de zanahoria

En un cazo, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega la **cebolla** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede transparente. Añade la **zanahoria** y cocina 1 min más. Luego, agrega el **caldo vegetal**, el **agua** y la **leche** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Deja cocinar durante 15-20 min o hasta que las **zanahorias** estén tiernas. Remueve ocasionalmente.



Emplata y disfruta

Sirve las **patatas panadera** a un lado del plato y sirve la **salsa de zanahoria** en el otro lado. Coloca el **bacalao** al horno sobre la **salsa de zanahoria** y decora el plato con las **especies italianas** restantes al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

