



Merluza con salsa americana casera con chili en escamas sobre cuscús perlado

Familia <650 calorías Picante opcional

Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min

7



Merluza



Tomate triturado



Vinagre balsámico



Chili en escamas



Cuscús perlado



Caldo vegetal



Cebolla

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Colador, plato hondo, túrmix, jarra medidora, sartén con tapa, papel de cocina, plato, cazo, espátula.

Ingredientes

	2P	4P
Merluza* 4)	250 gramos	500 gramos
Tomate triturado	200 gramos	400 gramos
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Cuscús perlado 13)	150 gramos	300 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Agua	500 ml	1000 ml
Harina	1 cucharadita	2 cucharaditas
Harina para la salsa	1 cucharadita	2 cucharaditas
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	377 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2380/569	632/151
Grasas (g)	5,0	1,3
de las cuales saturadas (g)	0,1	0,3
Carbohidratos (g)	63,9	17,0
de los cuales azúcares (g)	10,0	2,7
Proteínas (g)	30,4	8,1
Sal (g)	1,7	0,5

Alérgenos

4) Pescado **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.

¡Recíclame!



Cocina el cuscús perlado

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un cazo, pon el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** y una pizca de **sal** a fuego alto. Cuando el **agua** hierva, añade el **cuscús perlado** y baja a fuego medio. Cocina 13-15 min o hasta que el **cuscús** esté cocinado. Escúrrelo con un colador y devuélvelo al cazo. Añade un chorrito de **aceite**, **salpimenta** y remueve para que se separe.

CONSEJO: Si el caldo se ha consumido y el cuscús no está listo, agrega tanta agua como necesites.



Reboza la merluza

Cuando la **salsa** espese, ponla en una jarra medidora y tritura con ayuda de un túrmix, hasta conseguir una **salsa americana** homogénea. **Salpimenta** al gusto. Limpia la sartén con papel de cocina. En un plato hondo, pon la **harina** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta** la **merluza**, luego, cúbreala con la **harina** del plato.

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



Saltea la cebolla

Mientras tanto, pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una sartén, 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** junto con una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede transparente.



Fríe a merluza

En la sartén, calienta un chorrito generoso de **aceite** a fuego medio. Retira el exceso de **harina** de la **merluza**. Cuando el **aceite** esté caliente, fríe la **merluza** 3 min por el lado de la piel y 2 min por el otro lado, hasta que esté dorada y bien hecha en el interior. Retira y reserva en un plato con papel de cocina para retirar el exceso de aceite.



Prepara la salsa americana

Agrega a la sartén la **harina para la salsa** (ver cantidad en ingredientes), remueve con una espátula y cocina 1-2 min, hasta que la **harina** empiece a tostarse. Añade la mitad del **tomate triturado** (doble para 4p), el **vinagre balsámico** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes). Cocina a fuego medio-bajo con la sartén tapada 5-7 min, hasta que la **salsa** espese.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



Emplata y disfruta

Sirve el **cuscús perlado** en la base de los platos y cubre con la **salsa americana**. Luego, coloca encima la **merluza rebozada** y espolvorea **chili en escamas** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

