

Merluza con salsa casera de calabacín acompañada de arroz con especias de Oriente Medio

<650 kcal

Cocinando: 25 min • Listo en: 30 min

5



Merluza



Calabacín



Arroz basmati



Cebolla



Queso crema



Mezcla de especias
de Oriente Medio



Especias italianas

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



Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Fuente para el horno, colador, túrmix, papel de cocina, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, pelador, bol pequeño.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|--|------------|------------|
| Merluza* 4) | 250 gramos | 500 gramos |
| Calabacín* | 1 unidad | 2 unidades |
| Arroz basmati | 150 gramos | 300 gramos |
| Cebolla | ½ unidad | 1 unidad |
| Queso crema* 7) | 2 paquetes | 4 paquetes |
| Mezcla de especias de Oriente Medio 3) 9) | 1 sobre | 2 sobres |
| Especias italianas | 1 sobre | 2 sobres |
| Agua | 320 ml | 640 ml |
| Ajo | 2 unidades | 4 unidades |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 484 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2580/ 617 | 533/ 127 |
| Grasas (g) | 11,2 | 2,3 |
| de las cuales saturadas (g) | 4,6 | 0,9 |
| Carbohidratos (g) | 67,0 | 13,9 |
| de los cuales azúcares (g) | 3,2 | 0,7 |
| Proteínas (g) | 31,8 | 6,6 |
| Sal (g) | 0,9 | 0,2 |

Alérgenos

3) Sésamo **4)** Pescado **7)** Leche **9)** Mostaza.

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

¡Recíclame!



Cocina el arroz

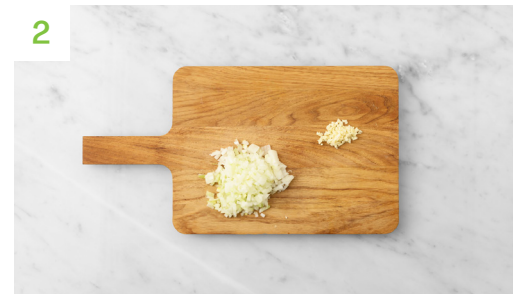
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y cocina 11-13 min, removiendo ocasionalmente. Una vez cocinado, remueve el **arroz** para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



Prepara la salsa

Cuando las **verduras** estén doradas, colócalas en una jarra medidora junto a la mitad del **queso crema**. Con ayuda de un túrmix, tritura hasta conseguir una **salsa** homogénea y lisa. En un bol pequeño, mezcla el **queso crema** restante con las **especias italianas**.



Prepara las verduras

Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Pela el **calabacín** y conserva la piel. 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.

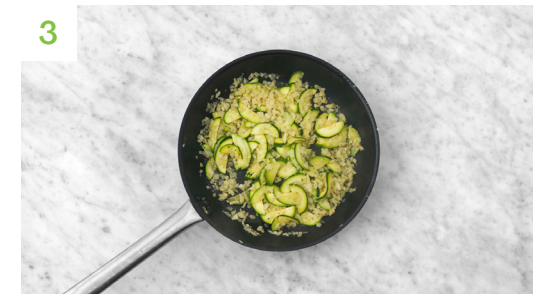
CONSEJO: Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.



Adereza y hornea la merluza

Seca la **merluza** con papel de cocina y colócala en una fuente de horno con la piel hacia abajo. **Salpimienta** y agrega un chorrito de **aceite**. Luego, añade sobre la **merluza** el **queso crema** con **especias italianas**, sin cubrir la piel. Hornea a media altura 10-12 min, hasta que quede dorada y bien cocinada.

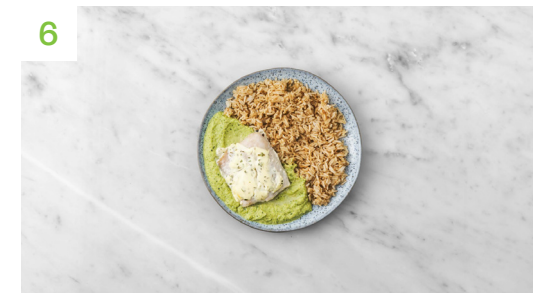
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.



Saltea las verduras

En una sartén grande, agrega un chorrito de **aceite** y la mitad del **ajo** picado. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega la **cebolla** y el **calabacín**, exceptuando la piel, **salpimienta** y cocina a 6-8 min, removiendo regularmente. Sube a fuego alto y cocina 2 min más, removiendo frecuentemente, hasta que las **verduras** se doren. Agrega la piel del **calabacín** y cocina 1 min más.

SABÍAS QUE: Si quieres que tu plato tenga un color verde vivo, agrega la piel del calabacín en el último momento, ya que las altas temperaturas harán que el color se deteriore.



Emplata y disfruta

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** restante. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, añade el **arroz** cocido y las **especias de Oriente Medio**. **Salpimienta** y cocina a fuego medio 2-3 min, mientras remueves. Luego, sirve el **arroz** en un lado de los platos. Al otro lado, sirve la **salsa de calabacín** y coloca encima la **merluza**.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

