

Shawarma de merluza al Ras-el-Hanout con ensalada fresca de pepino

<650 kcal **Rápido**

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

17



Merluza



Ras-el-Hanout



Pan de pita



Yogur griego



Pepino



Limón



Tomate



Rúcula



Chalota

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, vinagre de vino tinto, sal para encurtir.

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, papel de cocina, plato, ensaladera, bol pequeño, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Merluza* 4)	250 gramos	500 gramos
Ras-el-Hanout	1 sobre	2 sobres
Pan de pita* 13)	2 unidades	4 unidades
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Pepino	1 unidad	2 unidades
Limón	½ unidad	1 unidad
Tomate	1 unidad	2 unidades
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Chalota*	1 unidad	2 unidades
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas
Sal para encurtir	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	495 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1964/ 470	397/ 95
Grasas (g)	10,0	2,0
de las cuales saturadas (g)	4,1	0,8
Carbohidratos (g)	50,0	10,1
de los cuales azúcares (g)	8,2	1,7
Proteínas (g)	30,5	6,2
Sal (g)	1,1	0,2

Alérgenos

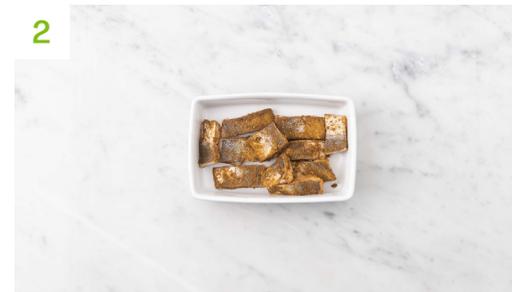
4) Pescado 7) Leche 13) Cereales que contienen gluten.

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



1 Encurte la chalota

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p). Pela la **chalota** y córtala por la mitad, luego, corta en tiras finas. Coloca la **chalota** en un bol y agrega el zumo de medio **limón** (doble para 4p), ¼ del **Ras-el-Hanout** y la **sal para encurtir** (ver cantidad en ingredientes). Mezcla bien y reserva hasta el emplatado.



2 Adereza la merluza

Seca la **merluza** con papel de cocina y córtala en tiras de 2 cm. Luego, coloca la **merluza** en un plato y agrega el **Ras-el-Hanout** restante y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y cubre la **merluza** con el aderezo, presionando ligeramente para que quede bien adherido.

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



3 Hornea la merluza

Coloca la **merluza** con la piel hacia abajo en una bandeja de horno con papel de horno y hornea a media altura 7-9 min, hasta que quede dorada y bien hecha en el interior. Con un cuchillo, retira 1 cm de uno de los lados del **pan de pita**, de forma que quede una apertura. Cuando queden 4-5 min para que la **merluza** esté lista, coloca el **pan de pita** en la bandeja de horno y hornea 4-5 min o hasta que se caliente.

CONSEJO: Puedes utilizar una tostadora para tostar el pan si lo prefieres.



4 Prepara la salsa

Corta el **tomate** por la mitad, luego, corta en cubos pequeños. Retira los extremos del **pepino**. Corta el **pepino** por la mitad a lo largo y, luego, en dados de 0,5-1 cm. Coloca el **tomate** y la mitad del **pepino** en una ensaladera. En un bol, agrega el **pepino** restante junto al **yogur griego** y **ralladura de limón** al gusto. **Salpimenta** y remueve.



5 Prepara la ensalada

En la ensaladera con el **tomate** y el **pepino**, agrega la **rúcula**, un chorrito de **aceite** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta** y remueve para que la **ensalada** quede bien aderezada.



6 Emplata y disfruta

Cuando el **pan de pita** esté listo, agrega en el interior **salsa de yogur** y añade las **tiras de merluza** y la **chalota** encurtida, previamente escurrida. Sirve la **ensalada de pepino** como acompañamiento.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

