

Dorada con salsa calabrese y gnocchis trufados con espárragos salteados

Cocinando: 25 min • Listo en: 30 min

16



Dorada



Pesto calabrese



Espárragos verdes



Queso crema



Chalota



Gnocchi de trufa

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bol, sartén mediana, sartén, papel de cocina, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Dorada* 4)	220 gramos	440 gramos
Pesto calabrese 10)	60 gramos	120 gramos
Espárragos verdes	200 gramos	400 gramos
Queso crema* 7)	1 paquete	2 paquetes
Chalota*	1 unidad	2 unidades
Gnocchi de trufa* 7)	400 gramos	800 gramos
Ajo	1 unidad	1 unidad
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas
Mantequilla para la salsa	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	530 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3228/ 772	609/ 146
Grasas (g)	15,8	3,0
de las cuales saturadas (g)	5,2	1,0
Carbohidratos (g)	55,3	10,4
de los cuales azúcares (g)	5,9	1,1
Proteínas (g)	31,2	5,9
Sal (g)	3,2	0,6

Alérgenos

4) Pescado 7) Leche 10) Apio.

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



1 Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela y pica la **chalota**. En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y la **mantequilla para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y calienta a fuego medio. Cuando se haya fundido la **mantequilla**, agrega el **ajo** y cocina 1-2 min.



2 Prepara la salsa

Cuando el **ajo** se dore, añade en la sartén la **chalota** y cocina 3 min más, removiendo ocasionalmente. Agrega el **pesto calabrese**, un chorrito de **agua** y **salpimienta**. Luego, mezcla con una espátula y cocina 1 min, hasta que la **salsa** espese. Cuando esté lista, reserva la **salsa** en un bol. Agrega el **queso crema** y mezcla con ayuda de unas varillas, hasta que quede una **salsa** homogénea.



3 Cocina los gnocchi

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega los **gnocchis trufados** y la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). Cocina 5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que los **gnocchis** empiecen a dorarse. Retira de la sartén cuando estén listos.



4 Saltea los espárragos

Corta y desecha la parte inferior de los **espárragos**, más blanca y dura. Luego, corta los **espárragos** en tercios. En otra sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, saltea los **espárragos** 3-4 min, removiendo ocasionalmente, hasta que se doren ligeramente. Retira del fuego y **salpimienta**.

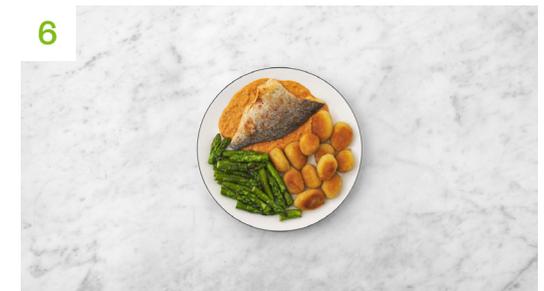


5 Cocina la dorada

Seca la **dorada** con papel de cocina y **salpimienta**. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cuando esté caliente, agrega la **dorada** por el lado de la piel y cocina 3 min, luego, cocina 2 min más por el otro lado.

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

SABÍAS QUE: La reacción de Maillard es una reacción química entre proteínas y azúcares que potencia sabores y olores al aplicar altas temperaturas.



6 Emplata y disfruta

Sirve la **salsa de pesto calabrese** en un lado de los platos y coloca la **dorada** encima. Luego, sirve los **espárragos** y los **gnocchis trufados** por separado al otro lado del plato.

CONSEJO: Puedes calentar la salsa de nuevo antes de emplatar.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

