

# Merluza al estilo tandoori

con verduras asadas a la cúrcuma y salsa de yogur

<650 kcal | Proteico | <50g carbohidratos | >250g de vegetales | **Picante**

Cocinando: 15 min • Listo en: 35 min

14



Merluza



Mix de especias del Norte de India



Cúrcuma en polvo



Yogur griego



Patata



Zanahoria



Calabacín

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



## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, papel de cocina, pelador, bol pequeño.

## Ingredientes

	2P	4P
Merluza* 4)	250 gramos	500 gramos
Mix de especias del Norte de India	½ sobre	1 sobre
Cúrcuma en polvo	1 sobre	2 sobres
Yogur griego* 7)	½ unidad	1 unidad
Patata	200 gramos	400 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Calabacín*	1 unidad	2 unidades

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	568 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1955/ 467	344/ 82
Grasas (g)	7,5	1,3
de las cuales saturadas (g)	2,4	0,4
Carbohidratos (g)	32,6	5,7
de los cuales azúcares (g)	6,6	1,2
Proteínas (g)	27,2	4,8
Sal (g)	0,3	0,1

## Alérgenos

4) Pescado 7) Leche.

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



## Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** por la mitad a lo largo, luego, corta en gajos de 1-2 cm de grosor. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. 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.



## Hornea la merluza

Cuando las **verduras** se hayan horneado 15 min, dales la vuelta para que se cocinen uniformemente. Luego, coloca la **merluza** sobre las **verduras** y hornea 10 min más, hasta que la **merluza** quede dorada y bien cocinada en el interior y las **verduras**, tiernas.



## Hornea las verduras

Coloca las **patatas**, la **zanahoria** y el **calabacín** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito generoso de **aceite** y la **cúrcuma**. **Salpimienta** y remueve para que las **verduras** queden bien aderezadas. Hornea a media altura 15 min.



## Prepara la salsa

En un bol pequeño, agrega la mitad del **yogur griego** (doble para 4p), la mitad de las **especias del Norte de India** restantes (doble para 4p) y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla bien.



## Prepara la merluza

Seca la **merluza** con papel de cocina y **salpimienta**. En un bol, mezcla un chorrito de **aceite** junto con ¼ de las **especias del Norte de India** (doble para 4p). Cubre ambos lados de la **merluza** con el **aceite de especias indias**. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.



## Emplata y disfruta

Cuando esté lista, sirve la **merluza** al estilo tandoori en un lado de los platos y acompaña con las **verduras** asadas al otro lado. Agrega la **salsa de yogur y especias** sobre el plato al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

