

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

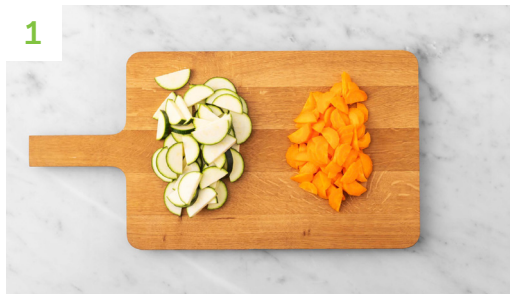
Información nutricional

	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.



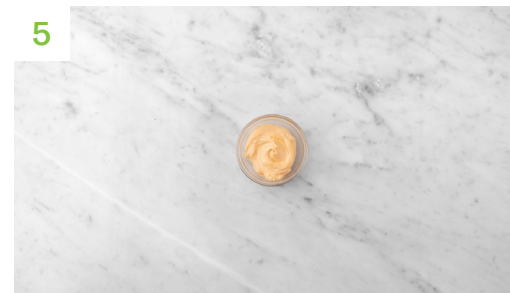
Hornea la merluza

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.



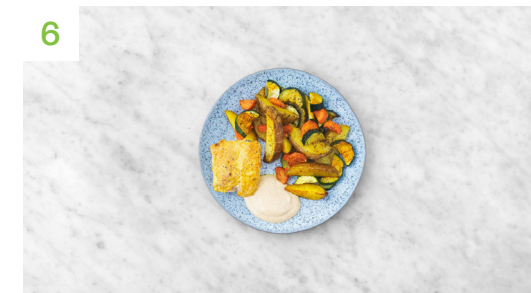
Prepara la salsa

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.

