



Merluza en salsa cremosa de estragón con brócoli y patatas al horno

Familia

Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min

13



Merluza



Estragón



Brócoli



Patata



Queso crema

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



Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Fuente para el horno, bandeja de horno con papel de horno, sartén, pelador, bol pequeño, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Merluza* 4)	250 gramos	500 gramos
Estragón	½ unidad	1 unidad
Brócoli	500 gramos	1000 gramos
Patata	200 gramos	400 gramos
Queso crema* 7)	4 paquetes	8 paquetes
Agua	100 ml	200 ml
Harina	½ cucharadita	1 cucharadita

*Conservar en la nevera

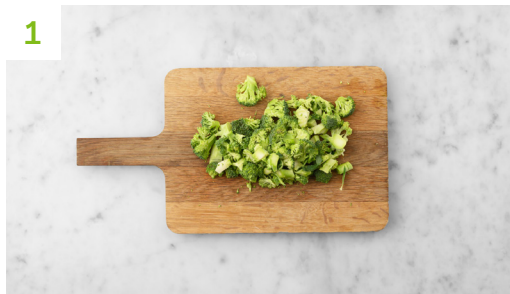
Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	541 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2167/ 518	400/ 96
Grasas (g)	15,7	2,9
de las cuales saturadas (g)	7,9	1,5
Carbohidratos (g)	28,4	5,2
de los cuales azúcares (g)	7,2	1,3
Proteínas (g)	35,2	6,5
Sal (g)	0,4	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.



1 Prepara los vegetales

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. Corta las **patatas** en rodajas de 1 cm. Corta el **brócoli** por la mitad, retira el tallo y corta en floretes medianos.



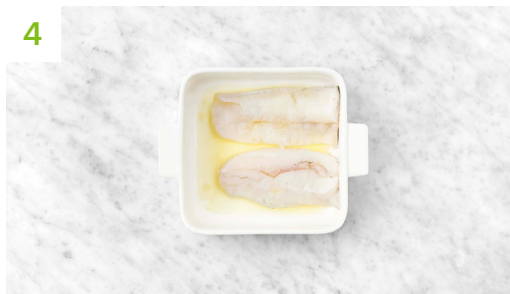
2 Hornea las patatas panadera

Coloca las **patatas** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve bien, de forma que queden bien aderezadas. Hornea a media altura durante 10 min.



3 Añade el brócoli

Cuando las **patatas** se hayan horneado 10 min, dales la vuelta y colócalas en un lado de la bandeja de horno. Luego, coloca los **floretes de brócoli** en la otra parte de la bandeja. Agrega sobre el **brócoli** un chorrito de **aceite**, **salpimienta** y remueve bien para que quede bien aderezado. Hornea el **brócoli** y las **patatas** 15 min más, hasta que las **patatas** queden doradas y el **brócoli** quede tierno.



4 Hornea la merluza

Cuando queden 10-12 min para que las **patatas** y el **brócoli** estén listos, coloca la **merluza** en una fuente de horno. Agrega un chorrito de **aceite** y **salpimienta**. Hornea 10-12 min, hasta que la **merluza** quede dorada y bien cocinada en el interior.

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



5 Prepara la salsa de estragón

Deshoja y pica la mitad del **estragón** (doble para 4p). En un bol, agrega el **agua** y la **harina** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y mezcla bien con varillas. En una sartén, agrega el **queso crema** y la mezcla de **agua** y **harina** del bol. Lleva a ebullición durante 1-2 min, hasta que espese ligeramente. Luego, agrega el **estragón** picado y mezcla todo bien con varillas. **Salpimienta** al gusto y retira del fuego.



6 Emplata y disfruta

Sirve la **merluza** en los platos y agrega las **patatas panadera** y el **brócoli asado**. Cubre la **merluza** con la **salsa de estragón**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

