

Bacalao glaseado con salsa de chile dulce

sobre ensalada con aderezo asiático y cacahuetes

Exprés • Una sartén

Cocinando: 10 min • Listo en: 15 min

17



Bacalao



Mezclum



Salsa de chile dulce



Cacahuetes salados



Salsa de soja



Limón



Zanahoria



Mayonesa

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Rallador, bol grande, sartén antiadherente, papel de cocina, pelador, ensaladera, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Bacalao 4)	250 gramos	500 gramos
Mezclum*	1 unidad	2 unidades
Salsa de chile dulce	1 sobre	2 sobres
Cacahuets salados 1)	20 gramos	40 gramos
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Limón	½ unidad	1 unidad
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Mayonesa 8) 9)	2 sobres	4 sobres
Harina	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	340 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1736/ 415	511/ 122
Grasas (g)	13,1	3,9
de las cuales saturadas (g)	1,9	0,6
Carbohidratos (g)	16,3	4,8
de los cuales azúcares (g)	8,6	2,5
Proteínas (g)	27,8	8,2
Sal (g)	2,4	0,7

Alérgenos

1) Cacahuets **4)** Pescado **8)** Huevo **9)** Mostaza **11)** Soja **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.

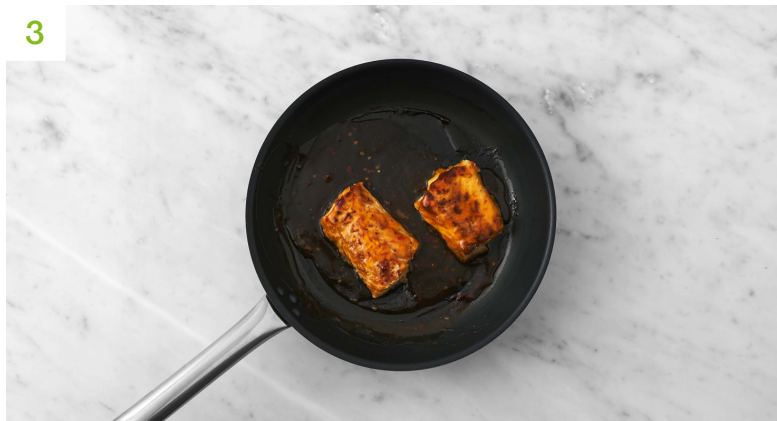
1



Prepara la ensalada

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y ralla la **zanahoria**. Corta la mitad del **limón** (doble para 4p) en gajos. En una ensaladera, añade un chorrito de **aceite**, la mitad de la **salsa de soja**, la **mayonesa** y **zumo de limón** al gusto. **Salpimenta** y mezcla bien, hasta que quede una **vinagreta** homogénea. Luego, añade el **mezclum** y la **zanahoria** rallada y remueve de nuevo.

3



Cocina el bacalao

En una sartén antiadherente, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cuando el **aceite** esté caliente, cocina el **bacalao** 3 min por el lado de la piel y 2 min por el otro lado, hasta que esté dorado y bien cocinado en el interior. Luego, retira la sartén del fuego y añade la **salsa de chile dulce** y un chorrito de **zumo de limón** sobre el **bacalao**. Cúbrela con ayuda de una cuchara.

2

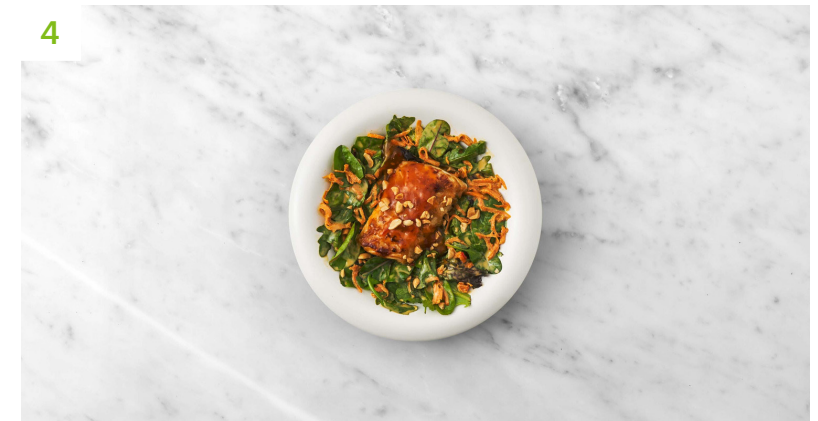


Reboza el bacalao

Seca el **bacalao** y **salpimenta**. En un bol, añade la **salsa de soja** restante, la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y mezcla con ayuda de unas varillas hasta conseguir una masa **espesa**. Luego, añade el **bacalao** y cúbrelo.

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

4

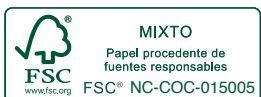


Emplata y disfruta

Con la base de un cazo, aplasta los **cacahuets** en su propia bolsa para picarlos. Sirve la **ensalada** en la base de los platos hondos y cubre con el **bacalao glaseado**. Acaba el plato añadiendo los **cacahuets** picados.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

