

Merluza a la plancha en salsa verde acompañada de verduras y patatas asadas

Cocinando: 25 min • Listo en: 30 min

18



Merluza



Perejil



Cebolla



Pimiento



Patata



Queso crema



Espicias mediterráneas

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Merluza* 4)	250 gramos	500 gramos
Perejil	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	2 unidades
Pimiento	2 unidades	4 unidades
Patata	400 gramos	800 gramos
Queso crema* 7)	1 paquete	2 paquetes
Espicias mediterráneas	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	150 ml	300 ml
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas
Harina	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	600 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2444/ 584	408/ 97
Grasas (g)	7,1	1,2
de las cuales saturadas (g)	2,5	0,4
Carbohidratos (g)	48,2	8,0
de los cuales azúcares (g)	12,0	2,0
Proteínas (g)	26,4	4,4
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.

¡Recíclame!



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta los **pimientos** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalos en trozos de 2 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Corta la **patata** por la mitad a lo largo, luego, apoya la **patata** por la parte plana y corta en gajos de 1-2 cm de grosor.

CONSEJO: Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.



Prepara la salsa

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** o la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1-2 min, removiendo con varillas. Añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **queso crema**, **sal** y **pimienta** y cocina 3-4 min, removiendo con varillas, hasta que la **salsa** espese.



Hornea las verduras

Pon los **pimientos**, las **patatas** y **cebolla** al gusto en una bandeja de horno con papel de horno y agrega encima las **especias mediterráneas** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve para que queden bien aderezadas. Hornea a media altura durante 12 min.



Agrega el perejil

Deshoja y pica el **perejil**. Cuando la **salsa** esté casi lista, agrega a la sartén $\frac{2}{3}$ del **perejil** y cocina 1 min más, removiendo para integrar los ingredientes. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



Cocina la merluza

Salpimienta la merluza. Cuando los **vegetales** se hayan horneado 12 min, remuévelos. Luego, coloca la **merluza** sobre los **vegetales** en la bandeja de horno y hornea todo junto 12-14 min más, hasta que los **vegetales** queden tiernos y la **merluza** quede bien hecha en el interior.

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



Emplata y disfruta

Sirve las **verduras** y **patatas** asadas en un lado de los platos y coloca la **merluza** al otro lado. Cubre la **merluza** con la **salsa verde** y espolvorea el **perejil** picado restante al gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

