

Merluza con salsa casera de calabacín acompañada de arroz con especias de Oriente Medio

18



Merluza



Arroz basmati



Cebolla



Queso crema



Mezcla de especias
de Oriente Medio



Calabacín



Especias italianas

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 30 mins



Atrévete a probar esta receta en la que horneamos merluza con una cobertura de queso crema y especias italianas y la servimos sobre una salsa casera de calabacín. Para completar esta montaña rusa de sabores y contrastes, acompañamos el pescado con un arroz aderezado con especias de Oriente Medio, que harán que esta receta quede lejos de ser aburrida y rutinaria.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Fuente para el horno, colador, túrmix, papel de cocina, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, pelador, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Merluza 4)	250 gramos	500 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Queso crema* 7)	2 paquetes	4 paquetes
Mezcla de especias de Oriente Medio 3) 9)	1 sobre	2 sobres
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Especias italianas	1 sobre	2 sobres
Agua	320 ml	640 ml
Ajo	2 unidades	4 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	522 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2649/ 633	508/ 121
Grasas (g)	32,4	6,2
de las cuales saturadas (g)	7,8	1,5
Carbohidratos (g)	70,8	13,6
de los cuales azúcares (g)	5,0	1,0
Proteínas (g)	32,3	6,2
Sal (g)	1,2	0,2

Allergens

3) Sésamo 4) Pescado 7) Leche 9) Mostaza.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



Cocina el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y cocina 11-13 min, removiendo ocasionalmente. Una vez cocinado, remueve el **arroz** para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

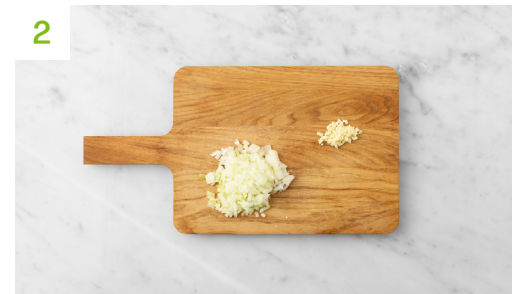
CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



Adereza y hornea la merluza

Seca la **merluza** con papel de cocina y colócala en una fuente de horno con la piel hacia abajo. **Salpimiento** y agrega un chorrito de **aceite**. Luego, añade sobre la **merluza** el **queso crema** con **especias italianas**, sin cubrir la piel. Hornea a media altura 10-12 min, hasta que quede dorada y bien cocinada.

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



Prepara las verduras

Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en daditos pequeños. Pela el **calabacín** y conserva la piel. 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. En un bol pequeño, mezcla la mitad del **queso crema** con las **especias italianas**.

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



Prepara la salsa

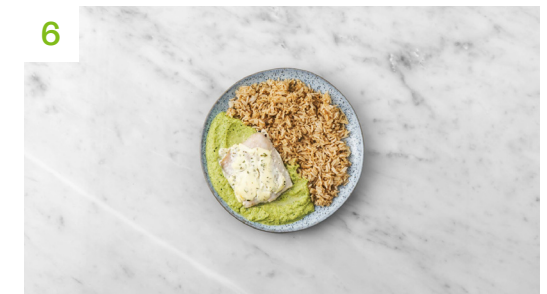
Cuando las **verduras** estén doradas, colócalas en una jarra medidora junto al **queso crema** restante. Con ayuda de un túrmix, tritura hasta conseguir una **salsa** homogénea y lisa.

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



Saltea las verduras

En una sartén grande, agrega un chorrito de **aceite** y la mitad del **ajo** picado. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega la **cebolla** y el **calabacín**, exceptuando la piel, **salpimiento** y cocina a 6-8 min, removiendo regularmente. Sube a fuego alto y cocina 2 min más, removiendo frecuentemente, hasta que las **verduras** se doren. Agrega la piel del **calabacín** y cocina 1 min más.



Emplata y disfruta

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** restante. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, añade el **arroz cocido** y las **especias de Oriente Medio**. **Salpimiento** y cocina a fuego medio 2-3 min, mientras remueves. Luego, sirve el **arroz** en un lado de los platos. Al otro lado, sirve la **salsa de calabacín** y coloca encima la **merluza**.

CONSEJO: ¡OJO! El pescado puede contener espinas.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

