



Merluza con salsa casera de naranja y miel acompañada de puré de patatas y ensalada

Rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

15



Merluza



Patata



Chalota



Miel



Naranja



Caldo vegetal



Rúcula



Vinagre balsámico

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bol, colador, olla mediana, sartén, pelador, pasapurés, ensaladera, bol pequeño, espátula.

Ingredientes

	2P	4P
Merluza* 4)	250 gramos	500 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Chalota*	1 unidad	2 unidades
Miel	1 paquete	2 paquetes
Naranja	1 unidad	2 unidades
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas
Mantequilla para el puré	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	533 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2121/ 507	398/ 95
Grasas (g)	4,2	0,8
de las cuales saturadas (g)	0,7	0,1
Carbohidratos (g)	58,0	10,9
de los cuales azúcares (g)	10,5	2,0
Proteínas (g)	26,2	4,9
Sal (g)	1,1	0,2

Alérgenos

4) Pescado 10) Apio 14) Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Recíclame!



Cuece las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y corta las **patatas** en dados de 2 cm. En una olla, agrega las **patatas**, cúbreles con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que estén blandas.



Cocina la merluza

Seca la **merluza** con ayuda de un papel de cocina y **salpimienta**. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cuando el **aceite** esté caliente, cocina la **merluza** 3 min por el lado de la piel y 2 min por el otro lado, hasta que esté dorada y bien hecha en el interior.

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



Saltea la chalota

En un bol pequeño, exprime el zumo de la **naranja**. Pela y pica finamente la **chalota**. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** junto con la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) a fuego medio. Cuando la **mantequilla** se haya fundido, agrega la **chalota** y una pizca de **sal** y cocina 3 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede transparente.



Prepara el puré

Cuando las **patatas** estén cocidas, escurre y vuelve a poner en la olla. Con un pasapurés o tenedor, tritura hasta conseguir un **puré** homogéneo. Añade la **mantequilla para el puré** (ver cantidad en ingredientes), **salpimienta** y remueve para integrar.



Prepara la salsa

Cuando la **chalota** esté lista, agrega en la sartén el **zum de naranja**, el **caldo vegetal** en polvo y la **miel**. **Salpimienta**, lleva a ebullición y cocina 2 min, removiendo con una espátula, hasta que la **salsa** se reduzca y espese. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**. Luego, reserva en un bol.



Emplata y disfruta

En una ensaladera, mezcla el **vinagre balsámico**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Luego, añade la **rúcula** y remueve para aderezar. Sirve el **puré de patata** y la **ensalada de rúcula** por separado en platos. Luego, coloca la **merluza** en el plato y cubre con la **salsa de naranja y miel**.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

