

Merluza a la plancha en salsa verde

acompañada de verduras y patata asada

13



Merluza



Perejil



Cebolla



Pimiento



Patata



Queso crema



Espesias italianas

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 30 mins



¿Estás buscando un plato lleno de sabor que no comprometa una alimentación variada y equilibrada? Prueba esta receta de merluza asada en salsa verde casera acompañada de pimientos, cebolla y patatas al horno, aderezadas con especias italianas. ¿Quién dijo que las salsas no entraban en una dieta?

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:

Bandeja de horno con papel de horno, papel de cocina, varillas, sartén.

Ingredientes

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

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	637 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2519/602	395/95
Grasas (g)	41,4	6,5
de las cuales saturadas (g)	10,8	1,7
Carbohidratos (g)	52,0	8,2
de los cuales azúcares (g)	13,8	2,2
Proteínas (g)	27,0	4,2
Sal (g)	0,7	0,1

Allergens

4) Pescado **7)** Leche.

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

¡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 córtala 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 una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y 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 las **verduras** y las **patatas** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega encima las **especies italianas** y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y remueve para que queden bien aderezadas. Hornea a media altura durante 12 min.



Agrega el perejil

Mientras tanto, 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**.

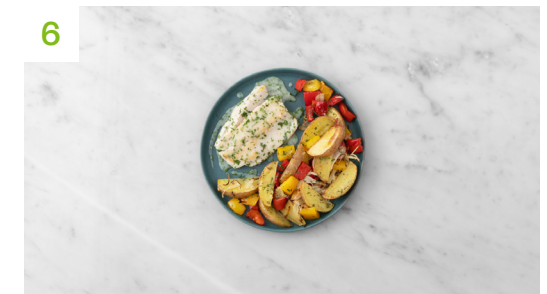
CONSEJO: *Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.*



Cocina la merluza

Seca la **merluza** y **salpimenta**. Cuando los **vegetales** se hayan horneado 12 min, remuévelos. Luego, coloca la **merluza** con la piel hacia abajo 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.

CONSEJO: *¡OJO! El pescado puede contener espinas.*

¡Que aproveche!

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

