

Merluza al estilo tandoori

con verduras asadas a la cúrcuma y salsa de yogur

Picante

15



Merluza



Cúrcuma en polvo



Yogur griego



Patata



Zanahoria



Calabacín



Mix de especias del Norte de India

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 35 mins



Aunque habitualmente se tiende a pensar que “tandoori” es un tipo de plato, se trata en realidad de un método de cocinado habitual de la gastronomía india. Consiste en cocinar carne o pescado adobado con especias típicas de esta geografía en un horno “tandoor”, un horno de arcilla que cocina a alta temperatura.

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, pelador, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Merluza 4)	250 gramos	500 gramos
Cúrcuma en polvo	1 sobre	2 sobres
Yogur griego* 7)	½ unidad	1 unidad
Patata	200 gramos	400 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Mix de especias del Norte de India	½ sobre	1 sobre

*Conservar en la nevera

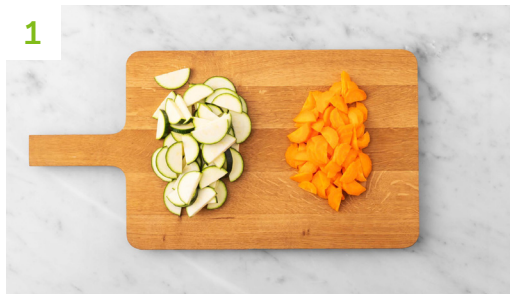
Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	568 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1954/	344/
Grasas (g)	35,5	6,3
de las cuales saturadas (g)	6,5	1,1
Carbohidratos (g)	32,6	5,7
de los cuales azúcares (g)	6,6	1,2
Proteínas (g)	27,2	4,8
Sal (g)	0,3	0,1

Allergens

4) Pescado 7) Leche.

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



1 Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** por la mitad a lo largo, luego, corta en gajos de 1-2 cm de grosor. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. 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.



2 Hornea las verduras

Coloca las **patatas**, la **zanahoria** y el **calabacín** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito generoso de **aceite** y la **cúrcuma**. **Salpimienta** y remueve para que las **verduras** queden bien aderezadas. Hornea a media altura 15 min.



3 Prepara la merluza

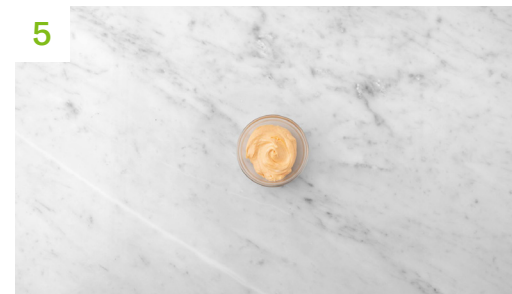
Seca la **merluza** con papel de cocina y **salpimienta**. En un bol, mezcla un chorrito de **aceite** junto con ¼ de las **especias del Norte de India** (doble para 4p). Cubre ambos lados de la **merluza** con el **aceite de especias indias**.

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



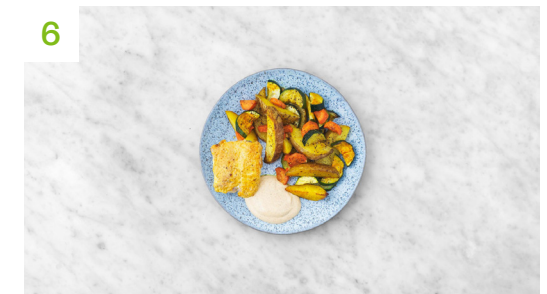
4 Hornea la merluza

Cuando las **verduras** se hayan horneado 15 min, dales la vuelta para que se cocinen uniformemente. Luego, coloca la **merluza** sobre las **verduras** y hornea 10 min más, hasta que la **merluza** quede dorada y bien cocinada en el interior y las **verduras**, tiernas.



5 Prepara la salsa

En un bol pequeño, agrega la mitad del **yogur griego** (doble para 4p), la mitad de las **especias indias** restantes (doble para 4p) y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla bien.



6 Emplata y disfruta

Cuando esté lista, sirve la **merluza** al estilo tandoori en un lado de los platos y acompaña con las **verduras** asadas al otro lado. Agrega la **salsa de yogur y especias** sobre el plato al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

