

# Merluza con panko y mayonesa de pimentón

con verduras asadas en vinagreta de miel y ajo asado

13



Merluza



Mayonesa



Tomate cherry



Panko



Pimentón ahumado



Calabacín



Zanahoria



Cebolla



Miel



Vinagre balsámico



Espicias italianas

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

Cocinando: 15 mins  
Listo en: 35 mins



En HelloFresh, estamos convencidos de que podemos ofrecerte recetas diferentes y muy equilibradas, por lo que te proponemos que cocines la merluza al horno cubierta de una mayonesa de pimentón y una costra crujiente de panko y especias italianas y la acompañes de una pintoresca variedad de verduras asadas.

## 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, bandeja de horno con papel de horno, bol, papel de cocina, pelador, bol pequeño.

## Ingredientes

	2P	4P
Merluza <b>4)</b>	250 gramos	500 gramos
Mayonesa <b>8) 9)</b>	2 sobres	4 sobres
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Panko <b>13)</b>	25 gramos	50 gramos
Pimentón ahumado <b>9)</b>	½ sobre	1 sobre
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Miel	1 paquete	2 paquetes
Vinagre balsámico <b>14)</b>	1 sobre	2 sobres
Espesias italianas	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	611 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2230/	365/
Grasas (g)	40,4	6,6
de las cuales saturadas (g)	5,9	1,0
Carbohidratos (g)	39,7	6,5
de los cuales azúcares (g)	16,7	2,7
Proteínas (g)	27,8	4,5
Sal (g)	0,8	0,1

## Allergens

**4)** Pescado **8)** Huevo **9)** Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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



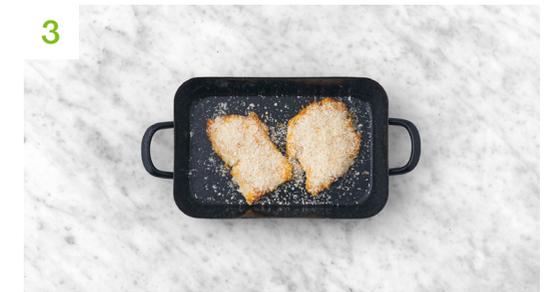
## 1 Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo en medias lunas de 0,5-1 cm. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad, luego, divídela en trozos diagonales de 2-3 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta cada mitad en tiras de 2 cm.



## 2 Hornea las verduras

Agrega las **verduras** y el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) sin pelar en una bandeja de horno con papel de horno. Agrega la mitad de las **especies italianas**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** y remueve bien. Luego, hornea a media altura 15 min. Mientras tanto, mezcla en un bol la **mayonesa** con la mitad del **pimentón ahumado** (doble para 4p).



## 3 Adereza la merluza

En otro bol, mezcla las **especies italianas** restantes, el **panko** y un chorrito de **aceite**. Seca la **merluza** con papel de cocina, luego, **salpimenta**. Coloca la **merluza** en una fuente para horno y agrega encima la **mayonesa de pimentón**. Luego, añade el **panko** con **especies italianas** y presiona ligeramente. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.



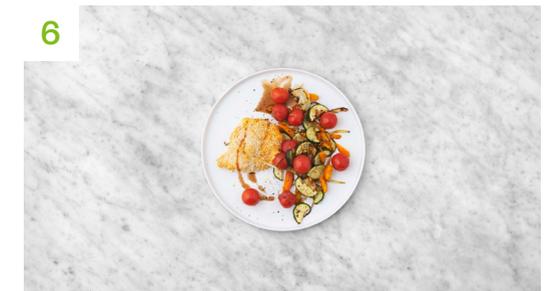
## 4 Hornea la merluza

Cuando las **verduras** se hayan horneado 15 min, remueve y coloca en un lado de la bandeja de horno. Agrega los **tomates cherry** sobre las **verduras**. Al otro lado de la bandeja, coloca la fuente de horno con la **merluza** y hornea a media altura 12-14 min más, hasta que el **panko** se dore y la **merluza** esté cocinada.



## 5 Prepara la vinagreta

Cuando las **verduras** estén listas, retira el **ajo** asado de la bandeja de horno y péralo. Agrégalo a un bol pequeño y aplástalo con un tenedor, luego, agrega la **miel**, el **vinagre balsámico**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla bien para integrar la **vinagreta**.



## 6 Emplata y disfruta

Sirve la **merluza** con **costra crujiente de pimentón** y **especies italianas** en un lado de los platos. Coloca las **verduras** asadas al otro lado y agrega encima la **vinagreta de miel y ajo asado**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

