

# Bacalao al horno con salsa de zanahoria acompañado de patatas panadera y especias mediterráneas

15



Zanahoria



Cebolla



Bacalao



Patata



Caldo vegetal



Especias italianas

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

Cocinando: 25 mins  
Listo en: 35 mins



¿Conocías las patatas panadera? Reciben este nombre porque eran una guarnición que se cocinaba en los hornos de las panaderías de la Francia del siglo XVI. Aunque se concebían como una comida para los que no contaban con tantos recursos, ahora acompañan todo tipo de platos.

## 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, túrmix, jarra medidora, cazo mediano, papel de cocina, pelador.

## Ingredientes

|                          | 2P         | 4P         |
|--------------------------|------------|------------|
| Zanahoria                | 1 unidad   | 2 unidades |
| Cebolla                  | 1 unidad   | 2 unidades |
| Bacalao <b>4)</b>        | 250 gramos | 500 gramos |
| Patata                   | 400 gramos | 800 gramos |
| Caldo vegetal <b>10)</b> | 1 sobre    | 2 sobres   |
| Espesias italianas       | 1 sobre    | 2 sobres   |
| Ajo                      | 1 unidad   | 2 unidades |
| Agua                     | 175 ml     | 350 ml     |
| Leche                    | 50 ml      | 100 ml     |

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

|   | Por ración   | Por 100 g    |
|---|--------------|--------------|
| <b>en base a los ingredientes sin cocinar</b> | <b>532 g</b> | <b>100 g</b> |
| Valor energético (kJ/kcal)                    | 1933/<br>462 | 364/<br>87   |
| Grasas (g)                                    | 23,2         | 4,4          |
| de las cuales saturadas (g)                   | 3,7          | 0,7          |
| Carbohidratos (g)                             | 53,2         | 10,0         |
| de los cuales azúcares (g)                    | 10,8         | 2,0          |
| Proteínas (g)                                 | 28,6         | 5,4          |
| Sal (g)                                       | 1,8          | 0,3          |

## Allergens

**4) Pescado 10) Apio.**

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

¡Recíclame!



## 1 Hornea las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** en rodajas de 1 cm. Colócalas en una bandeja de horno con papel de horno y añade la mitad de las **espesas italianas** y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y remueve bien, de forma que queden bien aderezadas. Hornea a media altura durante 10 min.



## 4 Hornea el bacalao

Seca el **bacalao** y **salpimenta** por ambos lados. Cuando las **patatas** se hayan cocinado 10 min, dales la vuelta. Luego, agrega el **bacalao** con la piel hacia abajo en la misma bandeja de horno, sobre las **patatas**, y cocina 12-13 min más, hasta que quede dorado y bien hecho por dentro.

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



## 2 Prepara las verduras

Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en daditos pequeños.



## 5 Tritura la salsa

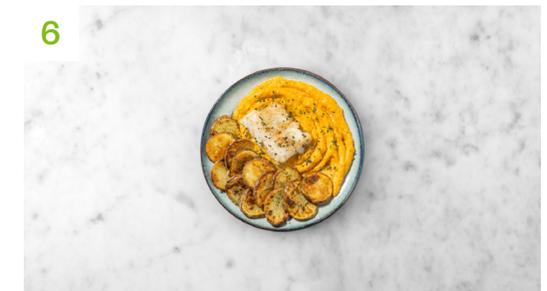
Una vez la **zanahoria** esté lista, tritura con la ayuda de un túrmix en el mismo cazo, hasta que quede una **salsa** homogénea. Prueba la **salsa** y rectifica de **sal** y **pimienta**. Puedes agregar un chorrito de **agua** si prefieres la **salsa** menos espesa.

**CONSEJO:** Si lo prefieres, puedes triturar la salsa en la jarra medidora.



## 3 Prepara la salsa de zanahoria

En un cazo, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega la **cebolla** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede transparente. Añade la **zanahoria** y cocina 1 min más. Luego, agrega el **caldo vegetal**, el **agua** y la **leche** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Deja cocinar 15-20 min o hasta que las **zanahorias** estén tiernas. Remueve ocasionalmente.



## 6 Emplata y disfruta

Sirve las **patatas panadera** a un lado del plato y sirve la **salsa de zanahoria** al otro lado. Coloca el **bacalao** al horno sobre la **salsa de zanahoria** y decora el plato con las **espesas italianas** restantes al gusto.

**SABÍAS QUE:** Conserva las patatas peladas en agua para evitar que se ennegrezcan al entrar en contacto con el oxígeno.

¡Que aproveche!

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

