

Hamburguesa de bacalao con berenjenas a la miel con verduras al pecorino y mayonesa de ajo asado

Familia

8



Hamburguesa de bacalao



Berenjena



Miel



Pecorino



Patata



Mayonesa



Espesias italianas



Cebolla

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 45 mins



¿Buscas una manera de que los más pequeños consuman pescado? Con esta hamburguesa de bacalao, todos disfrutaréis de una receta completa y muy sabrosa, con una variedad de vegetales y aderezos que la harán original y divertida. Completamos el plato con una mayonesa de ajo asado adictiva y perfecta para acompañar la hamburguesa.

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, sartén, bol.

Ingredientes

	2P	4P
Hamburguesa de bacalao* 4) 7)	2 unidades	4 unidades
Berenjena	1 unidad	2 unidades
Miel	1 paquete	2 paquetes
Pecorino* 7)	20 gramos	40 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Mayonesa 8) 9)	3 sobres	6 sobres
Especias italianas	1 sobre	2 sobres
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	545 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2594/620	476/114
Grasas (g)	39,6	7,3
de las cuales saturadas (g)	7,0	1,3
Carbohidratos (g)	60,6	11,1
de los cuales azúcares (g)	14,5	2,7
Proteínas (g)	23,8	4,4
Sal (g)	3,1	0,6

Alérgenos

4) Pescado 7) Leche 8) Huevo 9) Mostaza.

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



1 Corta la berenjena

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Retira el extremo de la **berenjena** y, para poder apoyarla, retira una lámina fina de un lado de la **berenjena**. Apoya la **berenjena** por la parte plana y corta láminas de 1 cm. Luego corta en bastones de 1-2 cm. Sazona los bastones con abundante **sal** y deja reposar al menos 5-10 min.



2 Prepara los vegetales

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras de 2 cm. Corta las **patatas** en rodajas de 1 cm. Coloca la **patata** y **cebolla** en un lado de una bandeja de horno con papel de horno. Agrega encima el **queso pecorino**, un chorrito de **aceite**, **salpimienta** y remueve bien, de forma que queden aderezadas.



3 Hornea los vegetales

Cuando la **berenjena** haya reposado 5-10 min, retira el exceso de **sal** y colócala en el otro lado de la bandeja de horno. Agrega las **especias italianas**, un chorrito de **aceite** y **pimienta**. Mezcla bien. Agrega el **ajo** sin pelar (ver cantidad en ingredientes) a la bandeja. Hornea a media altura 20-25 min, hasta que todos los **vegetales** estén dorados y tiernos. Remueve a mitad de cocción.



4 Cocina las hamburguesas

Cuando queden 10 min para que las **verduras** estén listas, en una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **hamburguesas de bacalao** y cocina 2-3 min por lado, hasta que se doren.

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



5 Prepara la salsa

Cuando las **verduras** estén listas, agrega la **miel** sobre la **berenjena** y mezcla bien. Retira el **ajo** del horno, extrae la pulpa y colócala en un bol. Con un tenedor, aplasta el **ajo** asado. Añade la **mayonesa**, **salpimienta** y mezcla bien.



6 Emplata y disfruta

Sirve las **patatas** y **cebolla** con **pecorino** y la **berenjena a la miel** en un lado de los platos. Al otro lado, coloca la **hamburguesa de bacalao**. Sirve la **mayonesa de ajo asado** en el plato.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

