



Merluza con salsa casera de naranja y miel acompañada de puré de patatas y ensalada

Rápido

14



Merluza



Patata



Chalota



Miel



Naranja



Caldo vegetal



Rúcula



Crema de vinagre
balsámico

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



Como es costumbre, en HelloFresh trabajamos para ofrecerte alternativas más atractivas a platos que pueden parecer aburridos. En este caso, cubrimos la merluza con una salsa casera de naranja y miel y la acompañamos con un cremoso puré de patata y una ensalada fresca de rúcula. ¡Disfruta de este plato sin preocuparte por la 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:

Bol, colador, olla mediana, sartén, papel de cocina, pelador, pasapurés, ensaladera, bol pequeño, espátula.

Ingredientes

	2P	4P
Merluza 4)	250 gramos	500 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Chalota	2 unidades	4 unidades
Miel	1 paquete	2 paquetes
Naranja	1 unidad	2 unidades
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Crema de vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	541 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2402/ 574	444/ 106
Grasas (g)	31,2	5,8
de las cuales saturadas (g)	7,8	1,4
Carbohidratos (g)	61,1	11,3
de los cuales azúcares (g)	13,5	2,5
Proteínas (g)	26,2	4,8
Sal (g)	1,0	0,2

Alérgenos

4) Pescado **10)** Apio **14)** Sulfitos.

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



1 Cuece las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y corta las **patatas** en dados de 2 cm. En una olla, agrega las **patatas**, cúbre las con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que estén blandas.



2 Saltea la chalota

En un bol pequeño, exprime el zumo de la **naranja**. Pela y pica finamente la **chalota**. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** junto con la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) a fuego medio. Cuando la **mantequilla** se haya fundido, agrega la **chalota** y una pizca de **sal** y cocina 3 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede transparente.



3 Prepara la salsa

Cuando la **chalota** esté lista, agrega en la sartén el **zum de naranja**, el **caldo vegetal** en polvo y la **miel**. **Salpimienta**, lleva a ebullición y cocina 2 min, removiendo con una espátula, hasta que la **salsa** se reduzca y espese. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**. Luego, reserva en un bol.



4 Cocina la merluza

Seca la **merluza** con papel de cocina y **salpimienta**. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cuando el **aceite** esté caliente, cocina la **merluza** 3 min por el lado de la piel y 2 min por el otro lado, hasta que esté dorada y bien hecha en el interior. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.



5 Prepara el puré

Cuando las **patatas** estén cocidas, escurre y vuelve a poner en la olla. Con un pasapurés o tenedor, tritura hasta conseguir un **puré** homogéneo. Añade **aceite de oliva** o **mantequilla** al gusto, **salpimienta** y remueve para integrar.



6 Emplata y disfruta

En una ensaladera, mezcla la **crema de vinagre balsámico**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Luego, añade la **rúcula** y remueve para aderezar. Sirve el **puré de patata** y la **ensalada de rúcula** por separado en platos. Luego, coloca la **merluza** en el plato y cubre con la **salsa de naranja y miel**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

