

# Bacalao con costra crujiente de panko y chorizo con zanahorias baby, patatas asadas y mayonesa de perejil

16



Bacalao



Panko



Patata



Mayonesa



Perejil



Chorizo troceado



Queso italiano  
rallado curado



Zanahoria Baby

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

Cocinando: 10 mins  
Listo en: 35 mins



Con esta receta, te proponemos un plato solo apto para los paladares gourmet, pues nos atrevemos a combinar bacalao con una costra crujiente de chorizo y panko para abrir tus fronteras gastronómicas y descubrirte las grandezas del “mar y montaña”. Lo acompañamos con patatas y zanahorias baby al horno, además de una mayonesa de perejil y ajo.

## 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 mediano, bol pequeño, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Bacalao <b>4)</b>	250 gramos	500 gramos
Panko <b>13)</b>	25 gramos	50 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Mayonesa <b>8) 9)</b>	3 sobres	6 sobres
Perejil	½ unidad	1 unidad
Chorizo troceado* <b>7)</b>	100 gramos	200 gramos
Queso italiano rallado curado* <b>7)</b>	20 gramos	40 gramos
Zanahoria Baby	200 gramos	400 gramos
Ajo	½ unidad	1 unidad

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	538 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3331/ 796	620/ 148
Grasas (g)	50,5	9,4
de las cuales saturadas (g)	12,1	2,3
Carbohidratos (g)	54,9	10,2
de los cuales azúcares (g)	7,4	1,4
Proteínas (g)	42,6	7,9
Sal (g)	2,5	0,5

## Alérgenos

**4)** Pescado **7)** Leche **8)** Huevo **9)** Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten.

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

¡Recíclame!



## Hornea los vegetales

¡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, luego, corta en dados de 2-3 cm. Coloca las **patatas** y las **zanahorias baby** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve para que quede bien aderezadas. Hornea a media altura 10 min.



## Hornea el bacalao

Cuando los **vegetales** se hayan horneado 10 min, remueve y coloca en un lado de la bandeja. Coloca la fuente con el **bacalao** al otro lado y hornea a media altura 10-15 min más, hasta que el **bacalao** esté cocinado y los **vegetales** queden tiernos.

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



## Prepara el panko crujiente

Deshoja y pica finamente la mitad del **perejil** (doble para 4p). En un bol, agrega el **chorizo**, el **panko**, el **queso italiano curado** y casi todo el **perejil** picado, reservando una parte. Añade un chorrito de **aceite**, **pimienta** al gusto y mezcla bien.



## Prepara la salsa

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un bol pequeño, agrega el **ajo** rallado al gusto, la **mayonesa** restante y el **perejil** picado reservado al gusto. **Salpimienta** y mezcla bien, de forma que quede una **salsa** homogénea.



## Adereza el bacalao

Coloca el **bacalao** en una fuente de horno con la piel hacia abajo, agrega un chorrito de **aceite** y **salpimienta**. Sobre el **bacalao**, agrega ⅔ de la **mayonesa**. Luego, reparte la mezcla de **panko** y **chorizo** sobre el **bacalao**, presionando.



## Emplata y disfruta

Cuando esté listo, sirve el **bacalao** con costra crujiente de **chorizo** en platos y acompaña con las **patatas** y **zanahorias baby** al horno. Agrega la **mayonesa de perejil** a un lado para acompañar tu plato.

¡Que aproveche!

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

