

Merluza con salsa de espinacas y menta con quinoa de tres colores

Exprés

19



Merluza



Queso crema



Brotos de espinacas



Menta



Chalota



Quinoa tricolor

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 15 mins



¿Tienes solo 15 minutos? Antes de conocernos, quizá te hubieras calentado un tupperware o hubieras preparado unos noodles instantáneos, pero ahora podrás preparar recetas como esta merluza con salsa casera de espinacas y menta, acompañada con quinoa tricolor para conocer nuevos ingredientes a la vez que disfrutas de una cocina rápida.

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:

Túrmix, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora.

Ingredientes

	2P	4P
Merluza 4)	250 gramos	500 gramos
Queso crema* 7)	1 paquete	2 paquetes
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Menta	1 unidad	2 unidades
Chalota	2 unidades	4 unidades
Quinoa tricolor	150 gramos	300 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	300 ml	600 ml
Agua para la salsa	25 ml	30 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

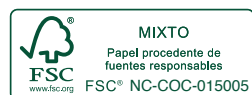
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	315 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2569/ 614	816/ 195
Grasas (g)	39,4	12,5
de las cuales saturadas (g)	7,2	2,3
Carbohidratos (g)	55,1	17,5
de los cuales azúcares (g)	4,9	1,6
Proteínas (g)	32,4	10,3
Sal (g)	0,3	0,1

Alérgenos

4) Pescado **7)** Leche.

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

¡Recíclame!



1



Cuece la quinoa

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), **sal** y la **quinoa tricolor**.
- Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo durante 12 min, con el cazo tapado.
- Luego, remueve la **quinoa** para que no se pegue y deja reposar con la tapa puesta.

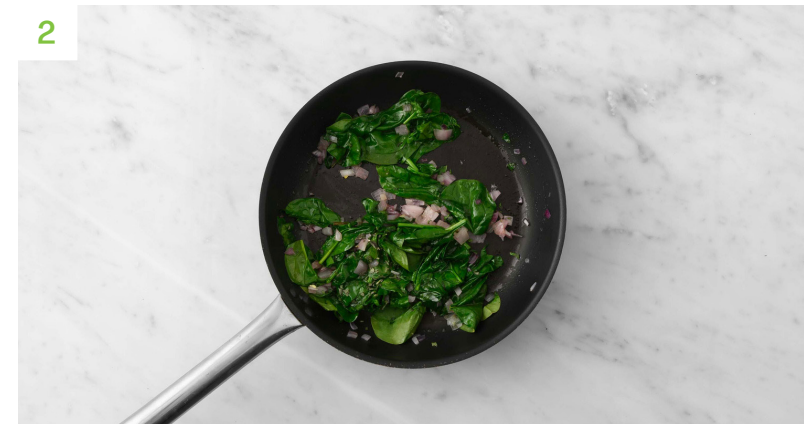
3



Prepara la salsa

- Deshoja la **menta** y pica la mitad.
- En una jarra medidora, agrega las **espinacas** y la **chalota** cocinadas, las hojas de **menta**, el **queso crema**, un chorrito de **aceite**, el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes), **sal** y **pimienta**. Tritura con un túrmix.
- En el cazo de la **quinoa**, agrega la **menta** picada, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** y remueve.

2



Prepara y saltea las verduras

- Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela y pica la **chalota**.
- En una sartén, agrega un chorrito de **aceite**, el **ajo** y la **chalota**. Calienta a fuego medio y cocina 2-3 min.
- Agrega casi todas las **espinacas**, reservando algunas para el emplatado, y cocina 1-2 min más, hasta que se reduzcan.

4



Cocina la merluza y emplata

- En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega la **merluza**, **salpimienta** y cocina 3 min lado, hasta que esté dorada y bien hecha en el interior.
- Sirve la **quinoa tricolor** a un lado de los platos y la **salsa de espinacas y menta** al otro lado. Coloca la **merluza** sobre la **salsa** y acaba agregando las **espinacas** reservadas.

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

¡Que aproveche!

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

