

Dorada con salsa de mantequilla de Nantes con patatas al horno y ensalada

16



Dorada



Patata



Crème Fraîche



Almendras laminadas



Chalota



Limón



Mezclum



Crema de vinagre
balsámico

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

Cocinando: 30 mins
Listo en: 35 mins



La salsa “mantequilla de Nantes”, también conocida como “beurre blanc”, es una clásica salsa francesa originaria de la región de Nantes, en el valle del Loira. Se dice que fue creada accidentalmente por la chef Clémence Lefevre en el siglo XIX, aunque el gran sabor de este plato no es ningún accidente.

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, papel de cocina, sartén antiadherente, ensaladera, espátula.

Ingredientes

	2P	4P
Dorada* 4)	220 gramos	440 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Crème Fraîche* 7)	200 gramos	400 gramos
Almendras laminadas 2)	15 gramos	30 gramos
Chalota	2 unidades	4 unidades
Limón	½ unidad	1 unidad
Mezclum*	1 unidad	2 unidades
Crema de vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Mantequilla	1½ cucharada	3 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	570 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	389/ 930	683/ 163
Grasas (g)	72,9	12,8
de las cuales saturadas (g)	30,5	5,4
Carbohidratos (g)	51,4	9,0
de los cuales azúcares (g)	11,4	2,0
Proteínas (g)	30,8	5,4
Sal (g)	0,2	0

Alérgenos

2) Frutos secos 4) Pescado 7) Leche 14) Sulfitos.

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** por la mitad a lo largo, luego, apoya la **patata** por la parte plana y corta en gajos de 1-2 cm de grosor. Colócalos en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite, sal** y **pimiento**. Mezcla y hornea a media altura 20-25 min, removiendo a mitad de cocción.



2 Saltea la chalota

Mientras tanto, pela y pica la **chalota**. Corta la mitad del **limón** (doble para 4p) en cuartos. En una sartén antiadherente, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, añade la **chalota** y cocina 2-3 min, removiendo ocasionalmente, hasta que se dore. Luego, añade **zum de limón** al gusto a la sartén y cocina 1-2 min más para que se reduzca.



3 Prepara la salsa

En la sartén, añade la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). Cuando se funda, agrega la **crème fraîche**, remueve con ayuda de una espátula y lleva a ebullición. Luego, cocina a fuego medio 2-3 min, hasta que la **salsa** espese y quede cremosa. **Salpimenta** y reserva en un bol. Limpia la sartén.

CONSEJO: Si la salsa no queda homogénea, puedes añadir unas gotas de agua y remover.



4 Prepara la ensalada

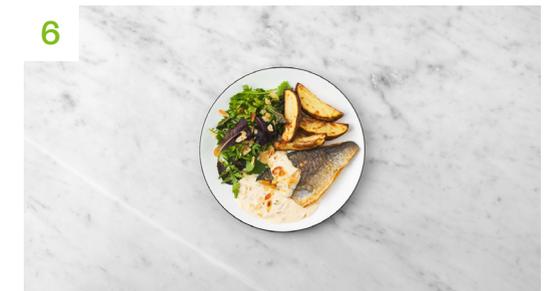
Calienta la sartén a fuego medio sin aceite. Agrega las **almendras** y tuesta 1-2 min, hasta que se doren. Luego, retira de la sartén. En una ensaladera, mezcla la mitad de las **almendras** tostadas, la **crema de vinagre balsámico**, un chorrito de **aceite, sal** y **pimiento**. Luego, agrega el **mezclum** y remueve bien.

CONSEJO: Ten cuidado al tostar las almendras, se queman con facilidad.



5 Cocina el pescado

Seca la **dorada** y **salpimenta**. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, cocina la **dorada** 2 min por el lado de la piel, hasta que quede crujiente. Cocina 2 min más por el otro lado o hasta que quede bien hecha. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.



6 Emplata y disfruta

Sirve las **patatas** y la **ensalada** a un lado de los platos, por separado. Coloca la **dorada** al otro lado y cubre con la **salsa de mantequilla**. Acaba el plato añadiendo las **almendras** tostadas al gusto.

SABÍAS QUE: La palabra “salsa” proviene del latín “salsus”, que significa “salado”, ya que originariamente se preparaban mezclando sal con ingredientes como vinagre o vino.

¡Que aproveche!

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

