

Merluza con salsa casera de calabacín acompañada de arroz con especias de Oriente Medio

19



Merluza



Arroz basmati



Cebolla



Queso crema



Mezcla de especias
de Oriente Medio



Especias italianas



Calabacín

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 30 mins



Atrévete a probar esta receta en la que horneamos merluza con una cobertura de queso crema y especias italianas y la servimos sobre una salsa casera de calabacín. Para completar esta montaña rusa de sabores y contrastes, acompañamos con un arroz aderezado con especias de Oriente Medio, que harán que esta receta quede lejos de ser aburrida y rutinaria.

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, colador, túrmix, papel de cocina, cazo con tapa, jarra medidora, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Merluza 4)	250 gramos	500 gramos
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Queso crema* 7)	2 paquetes	4 paquetes
Mezcla de especias de Oriente Medio 3) 9)	1 sobre	2 sobres
Especias italianas	1 sobre	2 sobres
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Agua	320 ml	640 ml
Ajo para la salsa	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	522 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2649/ 633	508/ 121
Grasas (g)	32,4	6,2
de las cuales saturadas (g)	7,8	1,5
Carbohidratos (g)	70,8	13,6
de los cuales azúcares (g)	5,0	1,0
Proteínas (g)	32,3	6,2
Sal (g)	1,2	0,2

Alérgenos

3) Sésamo **4)** Pescado **7)** Leche **9)** Mostaza.

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

¡Recíclame!



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm.

CONSEJO: Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.



Adereza la merluza

Seca la **merluza** y colócala en una fuente de horno con la piel hacia abajo. **Salpimentá** y agrega un chorrito de **aceite**. Luego, añade sobre la **merluza** el **queso crema** con **especias italianas**, sin cubrir la piel. Cuando los **vegetales** se hayan horneado 12 min, remueve y coloca en un lado de la bandeja.

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



Hornea las verduras

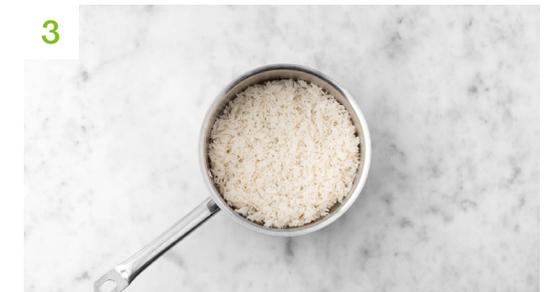
Coloca la **cebolla** y el **calabacín** en una bandeja de horno con papel de horno y añade el **ajo para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) pelado. Adereza los **vegetales** con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Remueve y hornea a media altura 12 min. Mientras tanto, en un bol pequeño, mezcla la mitad del **queso crema** con las **especias italianas**.



Prepara la salsa

En el otro lado de la bandeja de horno, agrega la fuente con la **merluza** y hornea a media altura 10-12 min más, hasta que la **merluza** quede dorada y bien cocinada y los **vegetales** queden tiernos. Cuando estén listos, coloca la **cebolla**, el **calabacín** y el **ajo** asado en una jarra medidora y agrega el **queso crema** restante. Con un túrmix, tritura hasta conseguir una **salsa** homogénea.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



Cocina el arroz

Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y cocina 11-13 min, removiendo ocasionalmente. Una vez cocinado, remueve el **arroz** para separar los granos y resérvalo en un bol.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



Emplata y disfruta

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En el cazo, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, añade el **arroz cocido** y las **especias de Oriente Medio**. **Salpimentá** y cocina a fuego medio 2-3 min, mientras remueves. Luego, sirve el **arroz** en un lado de los platos. Al otro lado, sirve la **salsa de calabacín** y coloca encima la **merluza**.

CONSEJO: ¡OJO! El pescado puede contener espinas.

¡Que aproveche!

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

