

Merluza al horno en salsa verde acompañada de verduras y patata asada

15



Merluza



Perejil



Cebolla



Espesias italianas



Pimiento



Patata

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 30 mins



¿Estás buscando un plato lleno de sabor que no comprometa una alimentación variada y equilibrada? Prueba esta receta de merluza asada en salsa verde casera acompañada de pimientos, cebolla y patatas al horno, aderezadas con especias italianas. ¿Quién dijo que las salsas no entraban en una 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:

Bandeja de horno con papel de horno, túrmix, jarra medidora, papel de cocina.

Ingredientes

	2P	4P
Merluza 4)	250 gramos	500 gramos
Perejil	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Espesias italianas	1 sobre	2 sobres
Pimiento	2 unidades	4 unidades
Patata	400 gramos	800 gramos
Aceite para la salsa	30 ml	60 ml
Agua para la salsa	20 ml	40 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	617 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2258/ 540	366/ 87
Grasas (g)	18,8	3,0
de las cuales saturadas (g)	2,9	0,5
Carbohidratos (g)	66,6	10,8
de los cuales azúcares (g)	15,5	2,5
Proteínas (g)	26,4	4,3
Sal (g)	0,6	0,1

Alérgenos

4) Pescado.

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



1 Corta las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta la **patata** por la mitad a lo largo, luego, apoya la **patata** por la parte plana y corta en gajos de 1-2 cm de grosor.



2 Prepara las verduras

Corta los **pimientos** por la mitad y quítales las semillas. Luego, córtalos en trozos de 2 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas.



3 Hornea las verduras

Pon las **verduras** y las **patatas** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega encima las **especies italianas** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve para que queden bien aderezadas. Hornea a media altura durante 12 min.



4 Cocina la merluza

Seca la **merluza** y **salpimienta**. Cuando los **vegetales** se hayan horneado 12 min, remuévelos. Luego, coloca la **merluza** con la piel hacia abajo sobre los **vegetales** en la bandeja de horno. Añade un chorrito de **aceite** sobre la **merluza** y hornea todo junto 12-14 min más, hasta que los **vegetales** queden tiernos y la **merluza** quede bien hecha en el interior.

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



5 Prepara la salsa

Deshoja el **perejil**. En una jarra medidora, añade el **perejil**, el **aceite para la salsa**, el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y **sal** al gusto. Tritura con un túrmix hasta que quede una **salsa** homogénea.



6 Emplata y disfruta

Sirve las **verduras** y **patatas** asadas en un lado de los platos y coloca la **merluza** al otro lado. Cubre la **merluza** con la **salsa verde**.

CONSEJO: ¡OJO! El pescado puede contener espinas.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

