

Merluza con panko y mayonesa de pimentón

con verduras asadas en vinagreta de miel y ajo asado

13



Merluza



Mayonesa



Tomate cherry



Panko



Espesias italianas



Pimentón ahumado



Calabacín



Zanahoria



Cebolla



Miel



Vinagre balsámico

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 35 mins



En HelloFresh, estamos convencidos de que podemos hacer cada una de tus comidas más divertidas y originales, por lo que te proponemos que cocines la merluza al horno cubierta de una mayonesa de pimentón y una costra crujiente de panko y especias italianas y la acompañes de una pintoresca variedad de verduras asadas.

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, papel de cocina, pelador, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Merluza 4)	250 gramos	500 gramos
Mayonesa 8) 9)	2 sobres	4 sobres
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Espesias italianas	1 sobre	2 sobres
Pimentón ahumado 9)	½ sobre	1 sobre
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Miel	1 paquete	2 paquetes
Vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

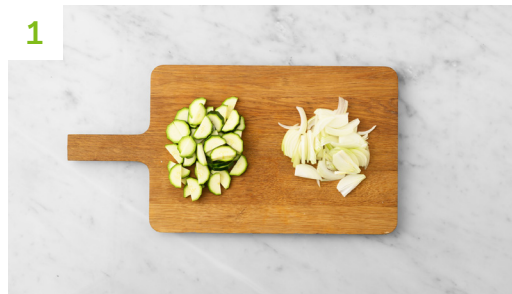
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	611 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2234/	366/
Grasas (g)	40,4	6,6
de las cuales saturadas (g)	5,9	1,0
Carbohidratos (g)	39,8	6,5
de los cuales azúcares (g)	16,7	2,7
Proteínas (g)	27,8	4,5
Sal (g)	0,8	0,1

Alérgenos

4) Pescado **8)** Huevo **9)** Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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

¡Recíclame!



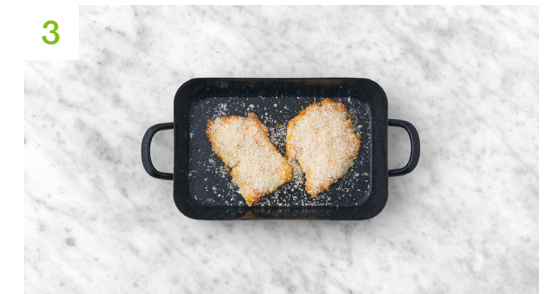
Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo en medias lunas de 0,5-1 cm. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad, luego, divídela en trozos diagonales de 2-3 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta cada mitad en tiras de 2 cm.



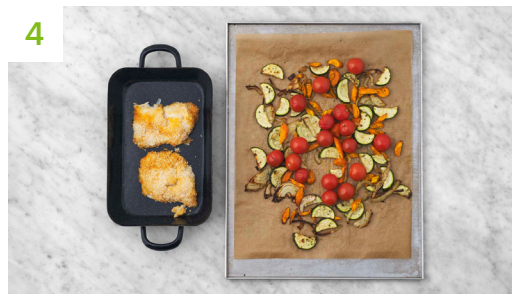
Hornea las verduras

Agrega las **verduras** y el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) sin pelar en una bandeja de horno con papel de horno. Agrega la mitad de las **especies italianas**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** y remueve bien. Luego, hornea a media altura 15 min. Mientras tanto, mezcla en un bol la **mayonesa** con la mitad del **pimentón ahumado** (doble para 4p).



Adereza la merluza

En otro bol, mezcla las **especies italianas** restantes, el **panko** y un chorrito de **aceite**. Seca la **merluza** con papel de cocina, luego, **salpimenta**. Coloca la **merluza** en una fuente para horno y agrega encima la **mayonesa de pimentón**. Luego, añade el **panko** con **especies italianas** y presiona ligeramente. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.



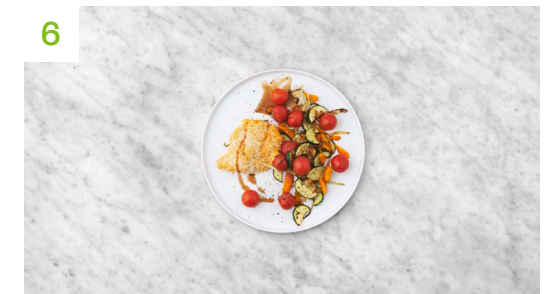
Hornea la merluza

Cuando las **verduras** se hayan horneado 15 min, remueve y coloca en un lado de la bandeja de horno. Agrega los **tomates cherry** sobre las **verduras**. Al otro lado de la bandeja, coloca la fuente de horno con la **merluza** y hornea a media altura 12-14 min más, hasta que el **panko** se dore y la **merluza** esté cocinada.



Prepara la vinagreta

Cuando las **verduras** estén listas, retira el **ajo** asado de la bandeja de horno y péralo. Agrégalo a un bol pequeño y aplástalo con un tenedor, luego, agrega la **miel**, el **vinagre balsámico**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla bien para integrar la **vinagreta**.



Emplata y disfruta

Sirve la **merluza** con **costra crujiente de pimentón** y **especies italianas** en un lado de los platos. Coloca las **verduras** asadas al otro lado y agrega encima la **vinagreta de miel y ajo asado**.

SABIAS QUE: Si colocas un paño o servilleta húmeda debajo de la tabla de corte, no se moverá y así evitarás cortarte.

¡Que aproveche!

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

