

Merluza al estilo tandoori

con verduras asadas a la cúrcuma y salsa de yogur

Picante

15



Merluza



Mezcla de especias indias



Cúrcuma en polvo



Yogur griego



Patata



Zanahoria



Calabacín

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 35 mins



Aunque habitualmente se tiende a pensar que “tandoori” es un tipo de plato, se trata en realidad de un método de cocinado habitual de la gastronomía india. Consiste en cocinar carne o pescado adobado con especias típicas de esta geografía en un horno “tandoor”, un horno de arcilla que cocina a alta temperatura.

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, pelador, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Merluza 4)	250 gramos	500 gramos
Mezcla de especias indias	1 sobre	2 sobres
Cúrcuma en polvo	1 sobre	2 sobres
Yogur griego * 7)	½ unidad	1 unidad
Patata	200 gramos	400 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Calabacín*	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	567 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1954/ 467	344/ 82
Grasas (g)	35,4	6,2
de las cuales saturadas (g)	6,5	1,1
Carbohidratos (g)	32,5	5,7
de los cuales azúcares (g)	6,5	1,1
Proteínas (g)	27,3	4,8
Sal (g)	0	0

Alérgenos

4) Pescado **7)** Leche.

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



1 Prepara las verduras

¡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, corta en gajos de 1-2 cm de grosor. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. 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.



2 Hornea las verduras

Coloca las **patatas**, la **zanahoria** y el **calabacín** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito generoso de **aceite** y la **cúrcuma**. **Salpimenta** y remueve para que las **verduras** queden bien aderezadas. Hornea a media altura 15 min.



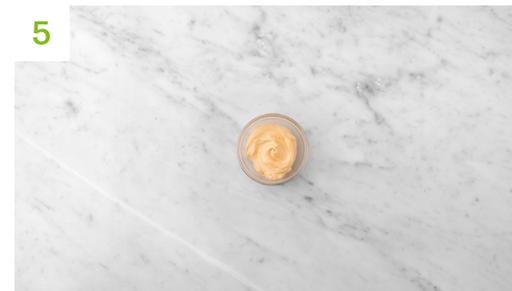
3 Prepara la merluza

Seca la **merluza** con papel de cocina y **salpimenta**. En un bol, mezcla un chorrito de **aceite** junto con la mitad de las **especias del Norte de India**. Cubre ambos lados de la **merluza** con el **aceite de especias indias**. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.



4 Hornea la merluza

Cuando las **verduras** se hayan horneado 15 min, dales la vuelta para que se cocinen uniformemente. Luego, coloca la **merluza** sobre las **verduras** y hornea 10 min más, hasta que la **merluza** quede dorada y bien cocinada en el interior y las **verduras** queden tiernas.



5 Prepara la salsa

En un bol pequeño, agrega la mitad del **yogur griego** (doble para 4p), las **especias indias** restantes y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y mezcla bien.



6 Emplata y disfruta

Cuando esté lista, sirve la **merluza** al estilo tandoori en un lado de los platos y acompaña con las **verduras** asadas al otro lado. Agrega la salsa de **yogur y especias** sobre el plato al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

