

# Nuestro tumbet mallorquín con merluza

con verduras asadas y salsa de tomate

19



Merluza



Berenjena



Calabacín



Patata



Tomate triturado



Cebolla



Pimiento

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

Cocinando: 15 mins  
Listo en: 35 mins



El ratatouille ha encontrado su rival local con el tumbet mallorquín, un plato de la gastronomía balear en el que se combinan verduras con una salsa casera de tomate para crear una receta llena de sabor. En este caso, lo utilizamos para acompañar una merluza al horno.

## 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, tapa, sartén.

## Ingredientes

	2P	4P
Merluza <b>4)</b>	250 gramos	500 gramos
Berenjena	1 unidad	2 unidades
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Patata	200 gramos	400 gramos
Tomate triturado	400 gramos	800 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	831 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1811/ 433	218/ 52
Grasas (g)	19,2	2,3
de las cuales saturadas (g)	3,0	0,4
Carbohidratos (g)	51,7	6,2
de los cuales azúcares (g)	21,2	2,6
Proteínas (g)	28,2	3,4
Sal (g)	1,6	0,2

## Alérgenos

4) Pescado.

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. Retira el tallo de la **berenjena** y córtala en dados de 1-2 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. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en cuadrados de 2 cm.



## 2 Hornea los vegetales

Corta las **patatas** en rodajas de 1 cm. Coloca los **vegetales** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y remueve bien. Hornea a media altura durante 12 min.



## 3 Agrega la merluza

Seca la **merluza** y **salpimenta**. Cuando los **vegetales** se hayan horneado 12 min, agrega la **merluza** encima y hornea 12-15 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.



## 4 Cocina la cebolla

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en daditos pequeños. En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega la **cebolla** y **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede transparente.



## 5 Prepara la salsa

En la sartén, agrega el **tomate triturado** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina tapado 8-10 min, removiendo ocasionalmente. Luego, **salpimenta** al gusto.



## 6 Emplata y disfruta

Sirve las **patatas** panadera en la base de los platos y cubre con las **verduras** asadas. Luego, añade la **salsa de tomate** y coloca la **merluza** al horno encima.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

