



Merluza rebozada con especias italianas acompañada de patatas, tomates asados y mayonesa cítrica

Carne, pescado y más Familia 40 minutos · Huevos no incluidos

2



Merluza



Limón



Tomate



Queso italiano
rallado curado



Perejil



Patata



Especias italianas



Mayonesa

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Jarra medidora, bandeja de horno con papel de horno, bol pequeño, rallador, plato plano, plato hondo, papel de cocina, cazo pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Merluza* 4)	250 gramos	500 gramos
Limón	½ unidad	1 unidad
Tomate	2 unidades	4 unidades
Queso italiano rallado curado* 7)	25 gramos	50 gramos
Perejil*	1 unidad	1 unidad
Patata	400 gramos	800 gramos
Espesias italianas	1 unidad	2 unidades
Mayonesa 8) 9)	2 sobres	4 sobres

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	523g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2826/ 676	541/ 129
Grasas (g)	40,1	7,7
de las cuales saturadas (g)	6,7	1,3
Carbohidratos (g)	42,9	8,2
de los cuales azúcares (g)	4,5	0,9
Proteínas (g)	28,6	5,5
Sal (g)	0,4	0,1

Alérgenos

4) Pescado **7)** Leche **8)** Huevo **9)** Mostaza.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?

Entra en [hellofresh.es](https://www.hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



Papel Certificado FSC Mixto: procedente de fuentes responsables



Hornea las patatas

Precalienta el horno a 200 °C. Corta las **patatas** en gajos de 2 cm. Pon los **gajos** en una bandeja de horno con papel de horno. Agrega un chorrito de **aceite** y sazona con **sal** y **pimienta**, mezcla para combinarlo. Coloca las **patatas** en una sola capa en la bandeja de horno y mételas cuando esté caliente. Hornea las **patatas** durante 25-30 min en el medio del horno.



Adereza el tomate y hornea

Corta los **tomates** por la mitad. Pela y pica medio diente de **ajo** por persona. Deshoja el **perejil**, pícalo y ponlo en un bol. Agrega un chorrito de **aceite**, el **ajo** y **salpimienta**. Cuando le falten 20-25 min a las **patatas**, añade los **tomates** a la bandeja de horno. Sobre los **tomates**, añade la **mezcla de perejil** y el **queso rallado**. Hornea 20-25 min hasta que las **patatas** y los **tomates** estén cocinados. Da la vuelta a mitad cocción. Saca del horno y reserva.



Prepara la mayonesa

Durante este tiempo, agrega la **mayonesa** en un bol pequeño. Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p). Añade la **ralladura** a la **mayonesa** y exprime la mitad del **limón** (doble para 4p), mezcla todo bien y reserva.



Reboza el pescado

Pon las **especies italianas** en un plato y añade **sal** y **pimienta** al gusto. Bate un **huevo** cada 2 personas en un plato hondo. Añade 1 cucharada de **harina** por persona en un plato plano. Pasa la **merluza** sobre las **especies italianas**, por ambos lados, de manera que las **especies** queden adheridas al pescado. Reboza la **merluza** en la **harina** y, por último, en el **huevo**.



Fríe la merluza

Pon a calentar 40 ml de **aceite de semillas** por persona en un cazo pequeño. Una vez esté caliente, fríe cada filete de **merluza** por separado durante 5-6 min, hasta que esté dorada. Una vez cocinada, ponla en un plato con papel de cocina para escurrir el exceso de grasa.

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

CONSEJO: Puedes freír con la cantidad de aceite de semillas que consideres adecuada.



Emplata

Sirve la **merluza rebozada** con las **patatas**, el **tomate asado** y la **mayonesa cítrica**.

¡Que aproveche!