



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

Familia • Huevos no incluidos
Cocinando: 20 min • Listo en: 40 min

2



Merluza



Limón



Tomate



Queso italiano
rallado curado



Perejil



Patata



Mayonesa



Especias italianas



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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, bol pequeño, rallador, plato plano, plato hondo, jarra medidora, papel de cocina, cazo.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|--|------------|------------|
| Merluza* 4) 64) 65) 67) 70) | 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 |
| Mayonesa 8) 9) | 4 sobres | 8 sobres |
| Espesias italianas | 1 sobre | 2 sobres |
| Ajo | 1 unidad | 2 unidades |
| Huevo | 1 unidad | 2 unidades |
| Harina | 20 gramos | 40 gramos |
| Aceite de semillas | 80 ml | 160 ml |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 550 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2955/ 706 | 537/ 128 |
| Grasas (g) | 60,3 | 11,0 |
| de las cuales saturadas (g) | 9,3 | 1,7 |
| Carbohidratos (g) | 47,3 | 8,6 |
| de los cuales azúcares (g) | 5,0 | 0,9 |
| Proteínas (g) | 29,2 | 5,3 |
| Sal (g) | 0,4 | 0,1 |

Alérgenos

4) Pescado **7)** Leche **8)** Huevo **9)** Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten.

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 o nuestra app para evaluar la receta.



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 el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). 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 los **vegetales** 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

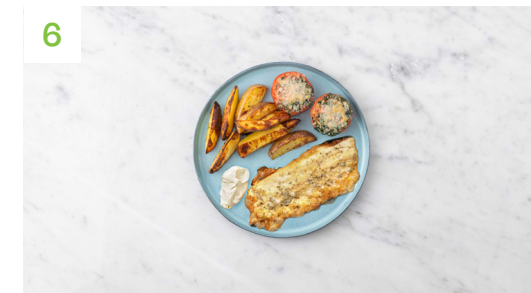
Pon las **especies italianas** en un plato y añade **sal** y **pimienta** al gusto. Bate el **huevo** (ver cantidad en ingredientes) en un plato hondo. Añade la **harina** (ver cantidad en ingredientes) en un plato plano. Pasa la **merluza** sobre las **especies italianas**, por ambos lados, de manera 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 el **aceite de semillas** (ver cantidad en ingredientes) 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!