



# Merluza en salsa cremosa de estragón con judías verdes y patatas aplastadas al horno

Familia <650 calorías

Cocinando: 30 min • Listo en: 40 min

2



Merluza



Judías verdes



Estragón



Queso crema



Patata

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

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, jarra medidora, cazo mediano, varillas, sartén.

## Ingredientes

	2P	4P
Merluza* 4)	250 gramos	500 gramos
Judías verdes	100 gramos	200 gramos
Estragón*	½ unidad	1 unidad
Queso crema* 7)	4 paquetes	8 paquetes
Patata	400 gramos	800 gramos
Agua	100 ml	200 ml
Harina	½ cucharadita	1 cucharadita

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	441 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2226/ 532	504/ 121
Grasas (g)	14,4	3,3
de las cuales saturadas (g)	7,9	1,8
Carbohidratos (g)	40,4	9,2
de los cuales azúcares (g)	3,2	0,7
Proteínas (g)	27,4	6,2
Sal (g)	0,4	0,1

## Alérgenos

4) Pescado 7) Leche.

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://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



### Hornea las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** en dados de 2-3 cm y colócalas en una bandeja de horno con papel de horno. Agrega un chorrito de **aceite, sal y pimienta** y mezcla para que queden bien aderezadas. Reparte en la bandeja con la piel hacia arriba y hornea a media altura 20-25 min, removiendo a mitad de cocción.



### Aplasta y acaba las patatas

Cuando las **patatas** se hayan horneado 20 min, sácalas del horno. Con la ayuda de un tenedor, presiona las **patatas** por la parte de la piel, aplastándolas y haciéndolas más finas. Rocía las **patatas** con un chorrito de **aceite** y coloca la bandeja de horno de nuevo en el estante superior. Hornea 5 min más, hasta que estén crujientes y doradas.



### Cocina las judías

Llena un cazo con **agua**, agrega una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Retira las puntas de las **judías verdes** y córtalas en tercios. Cuando el **agua** hierva, cocina las **judías verdes** 4-6 min, hasta que estén cocidas. Escurre con ayuda de un colador y reserva.



### Prepara la salsa de estragón

Deshoja y pica la mitad del **estragón** (doble para 4p). En un bol, mezcla el **agua** y la **harina** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y mezcla bien con varillas. En una sartén, agrega la mezcla de **agua** y **harina** y añade el **queso crema**. Lleva a ebullición y cocina 1-2 min, hasta que espese un poco. Agrega el **estragón** y mezcla todo bien con las varillas. **Salpimenta** al gusto.



### Hornea la merluza

Cuando queden 10-12 min para que las **patatas** estén listas, coloca la **merluza** en una bandeja de horno con papel de horno. Agrega un chorrito de **aceite** y **salpimenta**. Hornea los 10-12 min restantes, hasta que la **merluza** quede bien hecha.

**RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

**CONSEJO:** Puedes utilizar la misma bandeja de horno que las patatas.



### Emplata y disfruta

Sirve la **merluza** en los platos y agrega las **patatas aplastadas** y las **judías verdes** a un lado. Cubre todo con la **salsa de estragón**.

## ¡Que aproveche!