



Bacalao con alioli gratinado y puerro asado acompañado de quinoa con aceite casero de ajo y perejil

Familia <650 calorías

Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

7



Bacalao



Quinoa



Perejil



Puerro



Alioli

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, fuente para el horno, papel de cocina.

Ingredientes

	2P	4P
Bacalao* 4)	250 gramos	500 gramos
Quinoa	100 gramos	200 gramos
Perejil*	1 unidad	2 unidades
Puerro	2 unidades	4 unidades
Alioli 8)	1 sobre	2 sobres
Agua	200 ml	400 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	412 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2464 / 589	599 / 143
Grasas (g)	10,9	2,6
de las cuales saturadas (g)	1,3	0,3
Carbohidratos (g)	60,3	14,7
de los cuales azúcares (g)	9,4	2,3
Proteínas (g)	32,9	8,0
Sal (g)	1,6	0,4

Alérgenos

4) Pescado 8) Huevo.

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



Prepara y dora el puerro

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. En cortes diagonales, divide cada **puerro** en 4 trozos de 3-4 cm. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega el **puerro**, **salpimienta** y cocina 2 min por lado, hasta que se dore.



Cocina la quinoa

En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), una pizca de **sal** y la **quinoa**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo durante 12 min, con el cazo tapado. Una vez listo, remueve con un tenedor para que la **quinoa** no se pegue y deja reposar con la tapa puesta hasta el momento de servir.



Hornea el puerro

Cuando el **puerro** esté dorado, colócalo en una bandeja de horno con papel de horno con la parte plana hacia arriba. Hornea a media altura durante 15-20 min o hasta que esté tierno.



Prepara el aceite de perejil

Pela el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) y corta en láminas. Deshoja y pica finamente el **perejil**. En la sartén, agrega un chorrito generoso de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega el **perejil** picado, remueve y retira del fuego. Cuando la **quinoa** esté lista, agrega el **aceite de perejil** al cazo y remueve bien. **Salpimienta**.

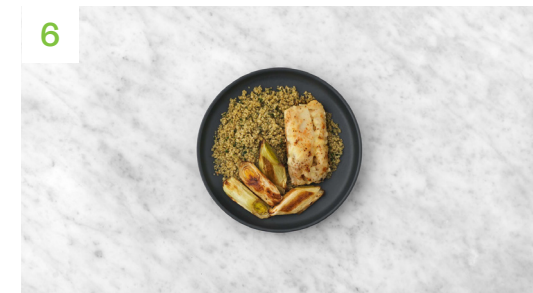


Gratina el bacalao

Seca el **bacalao** con papel de cocina. Coloca el **bacalao** en una fuente de horno con la piel hacia abajo. **Salpimienta**. Hornea 10-12 min, hasta que esté bien cocinado. Cuando queden 2 min para que el **bacalao** esté listo, agrega el **alioli** encima. Hornea en el estante superior 2-4 min, hasta que el **alioli** se gratine.

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

CONSEJO: Para que quede un gratinado más uniforme, puedes poner el horno en la opción de gratinar.



Emplata y disfruta

Sirve la **quinoa** con **aceite de perejil** en platos y coloca el **bacalao** con **alioli** gratinado encima. Sirve el **puerro** al horno a un lado como acompañamiento.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

