



Dorada con salsa cremosa de estragón y bacon acompañada de patatas crujientes y brocolini asado

Cocinando: 20 min • Listo en: 40 min



16



Dorada



Patata



Bacon



Caldo vegetal



Estragón



Nata líquida



Brocolini



Mostaza

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

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, olla grande, sartén mediana, papel de cocina, plato, bol pequeño, cazo pequeño, espátula, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Dorada* 4)	220 gramos	440 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Bacon a tiras*	100 gramos	200 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Estragón*	½ unidad	1 unidad
Nata líquida* 7)	125 gramos	250 gramos
Brocolini*	100 gramos	200 gramos
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	522 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2964/ 708	568/ 136
Grasas (g)	25,1	4,8
de las cuales saturadas (g)	10,5	2,0
Carbohidratos (g)	43,9	8,4
de los cuales azúcares (g)	5,8	1,1
Proteínas (g)	37,2	7,1
Sal (g)	2,5	0,5

Alérgenos

4) Pescado 7) Leche 9) Mostaza 10) Apio.

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

¡Recíclame!



Prepara las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** por la mitad, luego, corta en trozos de 2-3 cm. Coloca las **patatas** en una olla, cúbreles con **agua**, añade una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja a fuego medio y cocina 15-18 min, hasta que las **patatas** estén blandas.



Prepara la salsa

Deshoja y pica la mitad del **estragón** (doble para 4p). Calienta una cazo a fuego medio y añade la mitad de la **nata líquida** (doble para 4p), el **caldo vegetal** en polvo, la **mostaza** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Mezcla bien y lleva a ebullición, luego, baja a fuego medio-bajo y cocina la **salsa** durante 2-3 min, removiendo regularmente con una espátula, hasta que se reduzca. Añade el **estragón** picado, prueba la **salsa** y **salpimienta** al gusto.



Saltea el bacon

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Saltea el **bacon** 4-5 min, removiendo regularmente, hasta que esté crujiente. Luego, retira de la sartén y reserva en un plato con papel de cocina para retirar el exceso de grasa. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un bol pequeño, mezcla el **ajo** con un chorrito de **aceite**.

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



Cocina el pescado

Limpia la sartén utilizada. Luego, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cocina la **dorada** por el lado de la piel durante 2 min y **salpimienta** el otro lado. Una vez la piel quede crujiente, da la vuelta con cuidado a la **dorada** y cocina 2 min más.

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

CONSEJO: Para conseguir una piel crujiente, no muevas el pescado en exceso ni lo gires demasiado pronto.



Hornea las patatas y el brocolini

Cuando las **patatas** estén listas, escurre con ayuda de un colador. Luego, coloca las **patatas** en un lado de una bandeja de horno con papel de horno. Con ayuda de un tenedor, aplasta ligeramente las **patatas** y agrega encima el **aceite de ajo** del bol. Al otro lado de la bandeja de horno, agrega el **brocolini** y añade un chorrito de **aceite** encima. **Salpimienta** las **patatas** y el **brocolini** y hornea a media altura durante 15-20 min, hasta que estén dorados.



Emplata y disfruta

Si es necesario, vuelve a calentar la **salsa** a fuego bajo, mientras remueves. Sirve las **patatas** aplastadas y el **brocolini** asado en los platos y agrega la **dorada** a la plancha. Agrega la **salsa** cremosa de **estragón** sobre la **dorada** y, finalmente, añade el **bacon** crujiente.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

