

Bacalao al horno con salsa de zanahoria acompañado de patatas panadera y especias mediterráneas

<650 calorías

Cocinando: 25 min • Listo en: 35 min

13



Zanahoria



Cebolla



Bacalao



Patata



Caldo vegetal



Especias italianas

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, túrmix, jarra medidora, cazo mediano, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Bacalao* 4)	250 gramos	500 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Especias italianas	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	175 ml	350 ml
Leche	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	482 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1895/ 453	394/ 94
Grasas (g)	1,3	0,3
de las cuales saturadas (g)	0,2	0
Carbohidratos (g)	49,4	10,3
de los cuales azúcares (g)	8,4	1,7
Proteínas (g)	27,5	5,7
Sal (g)	1,0	0,2

Alérgenos

4) Pescado 10) Apio.

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

1



Hornea las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela las **patatas** y córtalas en rodajas de 1 cm. Colócalas en una bandeja de horno con papel de horno y añade la mitad de las **especias italianas** y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y remueve bien, de forma que queden bien aderezadas. Hornea durante 10 min.

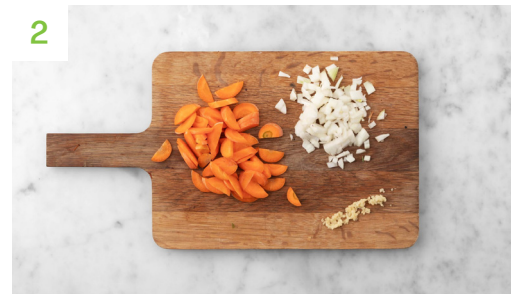
4



Hornea el bacalao

Salpimenta el **bacalao** por ambos lados. Cuando las **patatas** se hayan cocinado por 10 min, dales la vuelta. Luego, agrega el **bacalao** en la misma bandeja de horno, sobre las **patatas**, y cocina 12-13 min más, hasta que quede dorado y bien hecho por dentro. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.

2



Prepara las verduras

Mientras tanto, pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños.

5



Tritura la salsa

Una vez las **zanahorias** estén listas, tritura con la ayuda de un túrmix en el mismo cazo, hasta que quede una **salsa** homogénea. Prueba la **salsa** y rectifica de **sal** y **pimienta**. Puedes agregar un chorrito de **agua** si prefieres la **salsa** menos espesa.

CONSEJO: Si lo prefieres, puedes triturar la salsa en la jarra medidora.

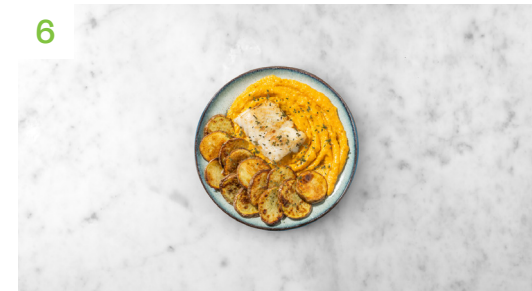
3



Prepara la salsa de zanahoria

En un cazo, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega la **cebolla** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede transparente. Añade la **zanahoria** y cocina 1 min más. Luego, añade el **caldo vegetal**, el **agua** y la **leche** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Deja cocinar durante 15-20 min o hasta que las **zanahorias** estén tiernas. Remueve ocasionalmente.

6



Emplata y disfruta

Sirve las **patatas panadera** a un lado del plato y sirve la **salsa de zanahoria** en el otro lado. Coloca el **bacalao** al horno sobre la **salsa de zanahoria** y decora el plato con las **especias italianas** restantes al gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

