



Bolitas crujientes de merluza y queso con salsa de tomate y verduras asadas

Familia • Huevos no incluidos
Cocinando: 30 min • Listo en: 40 min



7



Merluza



Panko



Tomate triturado



Cebolla



Queso rallado



Patata

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, azúcar, orégano, harina, huevo, aceite para freír.

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, bol grande, jarra medidora, sartén con tapa, papel de cocina, pelador, plato hondo.

Ingredientes

	2P	4P
Merluza* 4)	250 gramos	500 gramos
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Tomate triturado	400 gramos	800 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Queso rallado* 7)	60 gramos	120 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
Harina	40 gramos	80 gramos
Huevo	1 unidad	2 unidades
Aceite para freír	100 ml	200 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	793 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3912/ 935	493/ 118
Grasas (g)	63,1	8,0
de las cuales saturadas (g)	12,7	1,6
Carbohidratos (g)	78,6	9,9
de los cuales azúcares (g)	15,1	1,9
Proteínas (g)	37,9	4,8
Sal (g)	1,1	0,1

Alérgenos

4) Pescado 7) Leche 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.

¡Recíclame!



Prepara los ingredientes

¡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. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad en tiras de 1 cm. Pica la **cebolla** restante. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).



Hornea las verduras

En una bandeja de horno con papel de horno, agrega las **patatas** y la **cebolla** a tiras. Añade un chorrito generoso de **aceite**, **salpimienta** y mezcla para que queden bien aderezadas. Hornea a media altura durante 25-30 min, hasta que las **verduras** estén doradas. Dales la vuelta a mitad de cocción.



Prepara la salsa de tomate

En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega la **cebolla** picada y una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo. Luego, agrega el **tomate triturado**, el **azúcar** y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Cocina a fuego medio-bajo 6-7 min, con la sartén tapada, hasta que la **salsa** espese. Prueba y **salpimienta** al gusto. Reserva la **salsa** en un bol y lava la sartén.



Prepara las bolitas de merluza

Seca la **merluza** con papel de cocina y retira la piel con ayuda de un cuchillo. Luego, pícala finamente. En un bol grande, agrega la **merluza**, el **queso rallado** y la **harina** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** y mezcla bien. Forma 6 **bolitas** por persona. En un plato hondo, bate el **huevo** (ver cantidad en ingredientes). En otro plato, agrega el **panko**.

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

CONSEJO: Si te humedeces las manos, será más fácil manipular la mezcla de merluza y queso.



Reboza y fríe las bolitas

En la sartén, calienta a fuego medio el **aceite para freír** (ver cantidad en ingredientes). Luego, coloca las **bolitas de merluza** en el plato con el **huevo** y cúbreelas. A continuación, rebózalas en **panko**. Cuando el **aceite** de la sartén esté caliente, agrega las **bolitas de merluza** y fríe 4-5 min, hasta que estén doradas. Una vez listas, coloca las **bolitas** en un plato con papel de cocina para retirar el exceso de aceite.



Emplata y disfruta

Sirve las **bolitas de merluza** y **queso** en platos y acompaña con la **salsa de tomate** y las **patatas y cebolla** horneadas.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

