

# Bacalao a la plancha con puré de manzana con calabacín salteado y aderezo de perejil

<650 calorías

Cocinando: 30 min • Listo en: 30 min

13



Bacalao



Manzana



Perejil



Calabacín

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



## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Colador, túrmix, jarra medidora, sartén mediana, olla mediana, bol pequeño.

## Ingredientes

	2P	4P
Bacalao* 4)	250 gramos	500 gramos
Manzana	2 unidades	4 unidades
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Aceite para la salsa	25 ml	50 ml
Orégano	2 cucharaditas	4 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	480 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1745/ 417	364/ 87
Grasas (g)	1,6	0,3
de las cuales saturadas (g)	0,1	0
Carbohidratos (g)	21,6	4,5
de los cuales azúcares (g)	13,5	2,8
Proteínas (g)	26,2	5,5
Sal (g)	0	0

## Alérgenos

4) Pescado.

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

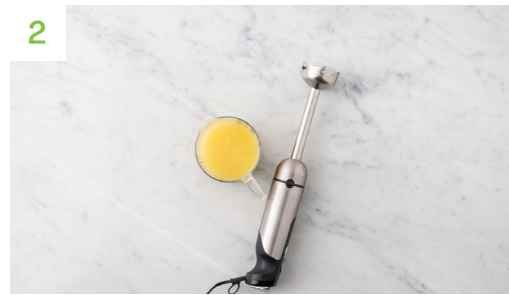
1



## Cocina la manzana

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena una olla con **agua** y lleva a ebullición. Pela la **manzana** y córtala por la mitad. Luego, retira el corazón y divide cada mitad en cuartos. Una vez el **agua** hierva, añade la **manzana** y cocina 9-10 min, hasta que esté blanda.

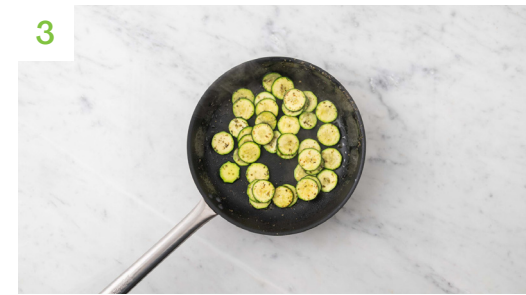
2



## Prepara el puré de manzana

Cuando la **manzana** esté lista, escúrrela con ayuda de un colador, luego, ponla en una jarra medidora. Agrega un chorrito de **aceite** y **salpimienta**. Con la ayuda de un túrmix, tritura hasta conseguir un **puré de manzana** suave y homogéneo.

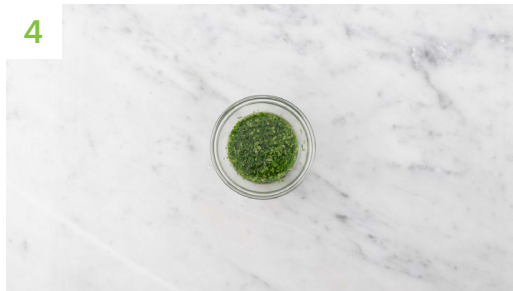
3



## Saltea el calabacín

Mientras tanto, retira los extremos del **calabacín** y córtalo en rodajas de 0,5-1 cm. Pon una sartén a calentar con un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega las rodajas de **calabacín**, el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y **salpimienta**. Cocina durante 2-3 min por lado, hasta que estén doradas. Retira y reserva para el emplatado.

4



## Prepara la salsa de perejil

Deshoja y pica finamente la mitad del **perejil** (doble para 4p). En un bol, mezcla el **aceite para la salsa** (ver cantidad en ingredientes), el **perejil** picado y **salpimienta**.

5

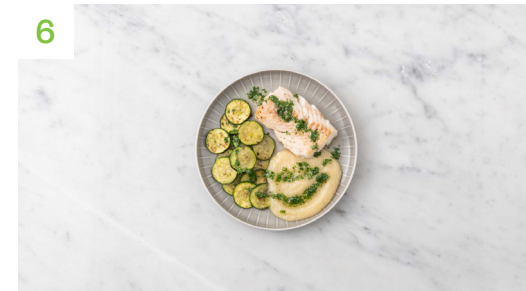


## Cocina el bacalao

**Salpimienta** el **bacalao**. En la misma sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega el **bacalao** y cocina 3-4 min por lado, hasta que esté dorado y hecho por dentro.

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

6



## Emplata y disfruta

Calienta el **puré de manzana** a fuego bajo, luego, sírvelo a un lado del plato. Agrega el **bacalao** a la plancha y el **calabacín** salteado al otro lado y añade la **salsa de perejil** sobre el plato.

## ¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

