



Bacalao al horno con alioli gratinado acompañado de espinacas a la crema y patatas panadera

<650 calorías

Cocinando: 35 min • Listo en: 35 min



11



Bacalao



Chalota



Brotes de espinacas



Nuez moscada



Alioli



Patata

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, harina, 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, jarra medidora, sartén mediana, pelador, espátula.

Ingredientes

	2P	4P
Bacalao* 4)	250 gramos	500 gramos
Chalota*	1 unidad	2 unidades
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Nuez moscada	1 sobre	2 sobres
Alioli 8)	2 sobres	4 sobres
Patata	400 gramos	800 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Harina	15 gramos	30 gramos
Leche	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	436 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2259/ 540	518/ 124
Grasas (g)	15,8	3,6
de las cuales saturadas (g)	2,0	0,5
Carbohidratos (g)	44,9	10,3
de los cuales azúcares (g)	3,4	0,8
Proteínas (g)	28,5	6,5
Sal (g)	0,6	0,1

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.



Hornea las patatas

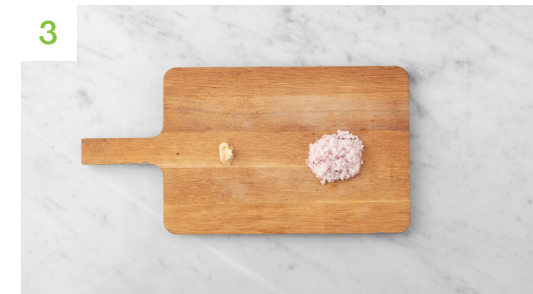
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela las **patatas** y córtalas en rodajas de 1 cm. Colócalas en una bandeja de horno con papel de horno junto con un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y remueve, de forma que queden bien aderezadas. Hornea durante 20-25, hasta que estén doradas y blandas. Da la vuelta a mitad de cocción.



Hornea el bacalao

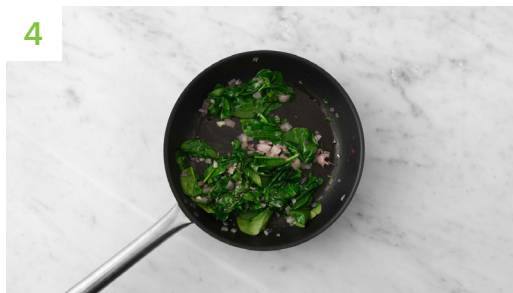
Coloca el **bacalao** con la piel hacia abajo en una bandeja de horno con papel de horno y **salpimenta** al gusto. Hornea a media altura durante 5 min. Luego, saca la bandeja de horno y agrega el **alioli** sobre el **bacalao**. Cocina 10 min más, hasta que el bacalao quede bien cocinado y el **alioli** esté gratinado.

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



Prepara las verduras

Pela el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) y aplástalo con la hoja del cuchillo. Pela y pica la **chalota**. En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore.



Saltea las verduras

Agrega la **chalota** a la sartén junto a una pizca de **sal** y cocina 2 min, hasta que la **chalota** esté transparente. Luego, agrega las **espinacas** y cocina hasta que reduzcan su tamaño a la mitad. **Salpimenta** al gusto.



Prepara la salsa

En la sartén con las **espinacas**, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 2 min, mientras remueves con una espátula, hasta que la **harina** empiece a dorarse. Agrega la **nuez moscada** y la **leche** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 3 min, hasta que la **salsa** espese. Remueve para integrar los ingredientes.



Emplata y disfruta

Sirve las **espinacas a la crema** en la base de los platos y coloca el **bacalao** con **alioli** gratinado encima. Sirve las **patatas panadera** a un lado.

CONSEJO: ¡OJO! El pescado puede contener espinas.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

