Merluza al horno con costra de panko y perejil

con salteado de cherrys y tirabeques y patatas asadas

<650 calorías | Fácil y rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

12

Merluza

Tirabeques

Patata

Panko

Tomate cherry

Perejil

Mayonesa

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, fuente para el horno, papel de cocina, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Merluza* **4)**	250 gramos	500 gramos
Tirabeques	100 gramos	200 gramos
Patata	200 gramos	400 gramos
Panko **13)**	1 unidad	1 unidad
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Perejil	½ unidad	1 unidad
Mayonesa **8) 9)**	3 sobres	6 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
**Conservar en la nevera*		

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**410 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	2494/ 596	608/ 145
Grasas (g)	14,7	3,6
de las cuales saturadas (g)	2,5	0,6
Carbohidratos (g)	45,4	11,1
de los cuales azúcares (g)	3,0	0,7
Proteínas (g)	28,5	7,0
Sal (g)	0,2	0,1

Alérgenos

4) Pescado **8)** Huevo **9)** Mostaza **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!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® NC-COC-015005

1

Hornea las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220ºC. Corta las **patatas** por la mitad a lo largo, luego, apoya por la parte plana y corta en gajos de 1-2 cm de grosor. Coloca las **patatas** en un lado de una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla y hornea 20-25 min o hasta que estén doradas. Da la vuelta a mitad de cocción.

2

Prepara los ingredientes

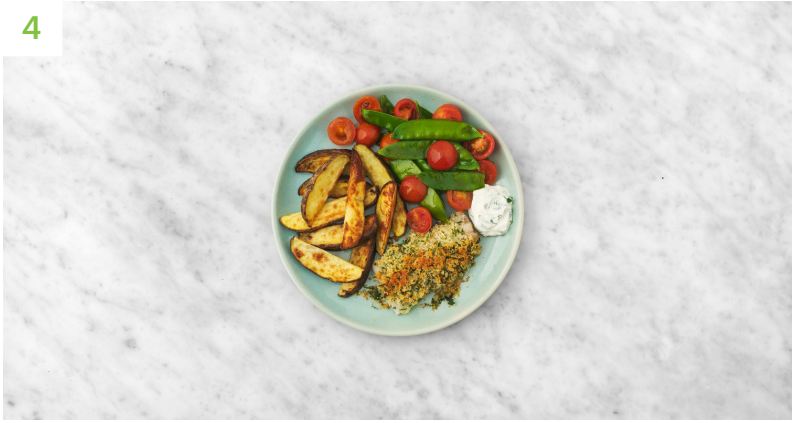
Pela el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) y córtalo a láminas. Corta los **tomates cherry** por la mitad. Retira la flor de los **tirabeques**. Deshoja y pica la mitad del **perejil** (doble para 4p). En un bol, agrega el **panko**, la mitad del **perejil** picado y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla bien. En otro bol, mezcla la **mayonesa** y el **perejil** picado restante.

3

Cocina la merluza

Seca la **merluza** con papel de cocina y colócala en una fuente de horno. Agrega encima un chorrito de **aceite** y, luego, cubre con la mezcla de **panko y perejil**. Coloca la fuente en la bandeja de horno, junto a las **patatas**, y hornea a media altura durante 10-12 min, hasta que la **merluza** esté bien hecha y el **panko** se dore.
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.

4



Saltea las verduras y emplata

En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** laminado. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Añade los **tirabeques** y cocina 1 min a fuego medio-alto. Luego, agrega los **tomates cherry** y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** y saltea 3 min más. Sirve la **merluza** en platos y acompaña con las **verduras** salteadas y las **patatas** al horno. Agrega al plato la **mayonesa de perejil** y combina a tu gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.