



Hamburguesa de merluza y gambas con mayonesa de ajo con patatas deluxe caseras y zanahorias asadas a la miel

Familia <650 calorías

Cocinando: 15 min • Listo en: 30 min

5



Hamburguesa de merluza y gambas



Patata



Pimentón ahumado



Zanahoria



Miel



Vinagre balsámico



Tomillo seco



Mayonesa

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, harina, 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, bol, sartén, pelador, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Hamburguesa de merluza y gambas* 4) 5) 7)	2 unidades	4 unidades
Patata	400 gramos	800 gramos
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Zanahoria	2 unidades	4 unidades
Miel	1 paquete	2 paquetes
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Mayonesa 8) 9)	3 sobres	6 sobres
Harina	1 cucharada	2 cucharadas
Ajo	1 unidad	2 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
Orégano para el aderezo	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	524 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2536/ 606	484/ 116
Grasas (g)	14,4	2,7
de las cuales saturadas (g)	1,7	0,3
Carbohidratos (g)	62,7	12,0
de los cuales azúcares (g)	16,5	3,1
Proteínas (g)	20,0	3,8
Sal (g)	1,5	0,3

Alérgenos

4) Pescado 5) Crustáceos 7) Leche 8) Huevo 9) Mostaza 14) Sulfitos.

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



1 Prepara las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** por la mitad a lo largo, luego, apoya la **patata** por la parte plana y corta en gajos de 1-2 cm de grosor.



2 Adereza y hornea las patatas

En un bol, mezcla las **patatas**, el **pimentón ahumado**, el **tomillo seco**, la **harina** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite** y **salpimenta**. Coloca los **gajos de patata** y el **ajo** sin pelar (ver cantidad en ingredientes) en una bandeja de horno con papel de horno y hornea a media altura durante 10 min. Mientras tanto, pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta en bastones de 0,5-1 cm de grosor.



3 Hornea las zanahorias

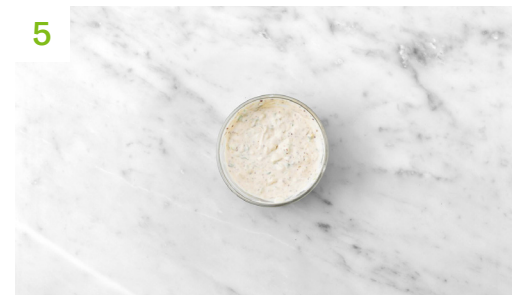
Coloca la **zanahoria** en el bol utilizado y agrega la **miel**, el **vinagre balsámico**, el **orégano para el aderezo** (ver cantidad en ingredientes) y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y mezcla para aderezar las **zanahorias**. Cuando las **patatas** se hayan horneado 10 min, dales la vuelta y mueve a un lado de la bandeja. Al otro lado, coloca la **zanahoria** y hornea todo junto 15-20 min más. Remueve la **zanahoria** a mitad de cocción.



4 Cocina las hamburguesas

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **hamburguesas de merluza y gambas**, **salpimenta** y cocina 2-3 min por lado, hasta que estén doradas. Retíralas de la sartén cuando estén listas.

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



5 Prepara la salsa

Cuando las **verduras** estén listas, retíralas del horno. Pela el **ajo** asado y agrégalo a un bol. Con un tenedor, aplasta el **ajo**. Añade la **mayonesa** y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta** y mezcla.

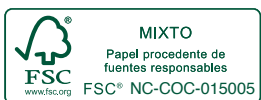


6 Emplata y disfruta

Sirve las **patatas** y **zanahorias** asadas en los platos y añade la **hamburguesa de merluza y gambas**. Sirve la **mayonesa de ajo asado** para acompañar tu plato al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

