

Merluza al estilo tandoori

con verduras asadas a la cúrcuma y salsa de yogur

<650 calorías **Picante**

Cocinando: 15 min • Listo en: 35 min

11



Merluza



Mix de especias
del Norte de India



Cúrcuma en polvo



Yogur griego



Patata



Zanahoria



Calabacín

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



Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, papel de cocina, pelador, bol pequeño.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|------------------------------------|------------|------------|
| Merluza* 4) | 250 gramos | 500 gramos |
| Mix de especias del Norte de India | 1 sobre | 2 sobres |
| Cúrcuma en polvo | 1 sobre | 2 sobres |
| Yogur griego* 7) | ½ unidad | 1 unidad |
| Patata | 200 gramos | 400 gramos |
| Zanahoria | 1 unidad | 2 unidades |
| Calabacín* | 1 unidad | 2 unidades |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 567 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 1954/ 467 | 344/ 82 |
| Grasas (g) | 7,4 | 1,3 |
| de las cuales saturadas (g) | 2,3 | 0,4 |
| Carbohidratos (g) | 32,5 | 5,7 |
| de los cuales azúcares (g) | 6,5 | 1,1 |
| Proteínas (g) | 27,3 | 4,8 |
| Sal (g) | 0 | 0 |

Alérgenos

4) Pescado 7) Leche.

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



Prepara las verduras

¡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, corta en gajos de 1-2 cm de grosor. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm.



Hornea la merluza

Cuando las **verduras** se hayan horneado 15 min, dales la vuelta para que se cocinen uniformemente. Luego, coloca la **merluza** sobre las **verduras** y hornea 10 min más, hasta que la **merluza** quede dorada y bien cocinada en el interior y las **verduras** estén tiernas.



Hornea las verduras

Coloca las **patatas**, la **zanahoria** y el **calabacín** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito generoso de **aceite** y la **cúrcuma**. **Salpimienta** y remueve para que las **verduras** queden bien aderezadas. Hornea a media altura 15 min.



Prepara la salsa

En un bol pequeño, agrega la mitad del **yogur griego** (doble para 4p), las **especias indias** restantes y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla bien.



Prepara la merluza

Seca la **merluza** con papel de cocina y **salpimienta**. En un bol, mezcla un chorrito de **aceite** junto con la mitad de las **especias del Norte de India**. Cubre ambos lados de la **merluza** con el **aceite de especias indias**. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.

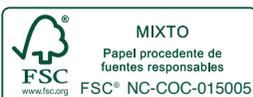


Emplata y disfruta

Cuando esté lista, sirve la **merluza** al estilo tandoori en un lado de los platos y acompaña con las **verduras** asadas al otro lado. Agrega la **salsa de yogur y especias** reservada sobre el plato al gusto y sirve la **salsa** restante en un bol.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

