



Bacalao al horno con aceite de albahaca con patatas, calabacín y manzana horneados

<650 kcal

Cocinando: 30 min • Listo en: 40 min

18



Bacalao



Calabacín



Manzana



Patata



Albahaca



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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, túrmix, jarra medidora, papel de cocina.

Ingredientes

	2P	4P
Bacalao* 4)	250 gramos	500 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Manzana	1 unidad	2 unidades
Patata	400 gramos	800 gramos
Albahaca	1 unidad	2 unidades
Aceite para la salsa	30 ml	60 ml
Agua para la salsa	20 ml	40 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	615 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2213/ 529	360/ 86
Grasas (g)	1,7	0,3
de las cuales saturadas (g)	0,1	0
Carbohidratos (g)	48,4	7,9
de los cuales azúcares (g)	8,9	1,4
Proteínas (g)	29,7	4,8
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



Corta 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 por la parte plana y corta en gajos de 1-2 cm de grosor.

2



Prepara los ingredientes

Corta la **manzana** por la mitad y retira el corazón. Luego, apóyala por la parte plana y corta cada mitad en 4-5 gajos. 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.

3



Hornea los vegetales

Coloca las **patatas**, el **calabacín** y la **manzana** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla para que los **vegetales** queden bien aderezados. Luego, hornea a media altura durante 15 min.

4



Prepara el aceite de albahaca

Deshoja la **albahaca**. En una jarra medidora, añade la **albahaca**, el **aceite para la salsa**, el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y **sal** al gusto. Tritura con un túrmix hasta que quede un **aceite de albahaca** liso y homogéneo. **Salpimenta** el **bacalao** y sécalo con papel de cocina, luego, agrega encima un chorrito de **aceite**.

5

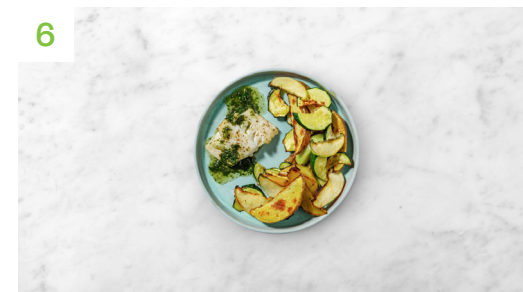


Hornea el bacalao

Cuando los **vegetales** se hayan horneado 15 min, remueve para que se cocinen de manera uniforme. Luego, agrega el **bacalao** a la bandeja de horno, sobre los **vegetales**, y hornea todo junto 15 min más, hasta que el **bacalao** quede completamente cocinado en el interior.

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

6



Emplata y disfruta

Cuando estén listos, sirve los **vegetales** a un lado del plato y el **bacalao** al otro lado. Finalmente, cubre el **bacalao** con el **aceite de albahaca** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

