



Merluza al horno con salsa de cherrys acompañada de garbanzos asados y ensalada

<650 kcal

Cocinando: 15 min • Listo en: 30 min

14



Merluza



Garbanzos



Especias italianas



Tomate cherry



Salvia



Caldo vegetal



Vinagre balsámico



Rúcula

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

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, colador, sartén grande, papel de cocina, ensaladera.

Ingredientes

	2P	4P
Merluza* 4)	250 gramos	500 gramos
Garbanzos 14)	390 gramos	780 gramos
Espesias italianas	1 sobre	2 sobres
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Salvia	½ unidad	1 unidad
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	50 ml	100 ml
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	425 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1971/ 471	464/ 111
Grasas (g)	7,8	1,8
de las cuales saturadas (g)	1,1	0,3
Carbohidratos (g)	22,0	5,2
de los cuales azúcares (g)	3,5	0,8
Proteínas (g)	30,5	7,2
Sal (g)	2,2	0,5

Alérgenos

4) Pescado 10) Apio 14) Sulfitos.

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

¡Recíclame!



Hornea los garbanzos

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 200°C. Escurre los **garbanzos** y sécalos. Coloca los **garbanzos** en una mitad de una bandeja de horno con papel de horno y agrega encima las **especies italianas** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve para que queden bien aderezados. Hornea los **garbanzos** a media altura 15 min.

CONSEJO: Es normal que los garbanzos salten al hornearse.



Prepara la salsa

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega los **tomates cherry**, la **salvia** y el **ajo** y cocina 5-6 min, removiendo ocasionalmente. Añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** y lleva a ebullición. Cocina 3-4 min, hasta que la **salsa** se reduzca. Luego, agrega la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) y cocina a fuego medio 1 min, hasta que se derrita e integre. **Salpimienta** la **salsa** y reserva.



Prepara los ingredientes

Corta los **tomates cherry** por la mitad. Deshoja y pica finamente la mitad de la **salvia** (doble para 4p). Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).



Prepara la ensalada

En una ensaladera, agrega el **vinagre balsámico** y un chorrito generoso de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla bien la **vinagreta**. Luego, agrega la **rúcula** y remueve, de forma que la **ensalada** quede bien aderezada.



Hornea la merluza

Salpimienta la merluza. Cuando los **garbanzos** se hayan horneado 15 min, remueve para que se cocinen de manera uniforme. Luego, coloca la **merluza** en el otro lado de la bandeja de horno y hornea 10-12 min más, hasta que la **merluza** esté bien cocinada. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.



Emplata y disfruta

Cuando los **garbanzos** y la **merluza** estén listos, sácalos del horno. Sirve la **merluza** en platos y agrega la **salsa de tomates cherry** encima. Agrega los **garbanzos asados** sobre la **merluza** y acompaña con la **ensalada** a un lado.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

