

# Merluza a la plancha en salsa verde

acompañada de verduras y patata asada

13



Merluza



Perejil



Cebolla



Espesias italianas



Pimiento



Patata

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

Cocinando: 25 mins  
Listo en: 30 mins



¿Estás buscando un plato lleno de sabor que no comprometa una alimentación variada y equilibrada? Prueba esta receta de merluza asada en salsa verde casera acompañada de pimientos, cebolla y patatas al horno, aderezadas con especias italianas. ¿Quién dijo que las salsas no entraban en una dieta?

## Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

## Utensilios necesarios:

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

## Ingredientes

	2P	4P
Merluza <b>4)</b>	250 gramos	500 gramos
Perejil	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Espicias italianas	1 sobre	2 sobres
Pimiento	2 unidades	4 unidades
Patata	400 gramos	800 gramos
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
<b>en base a los ingredientes sin cocinar</b>	<b>617 g</b>	<b>100 g</b>
Valor energético (kJ/kcal)	2258/ 540	366/ 87
Grasas (g)	18,8	3,0
de las cuales saturadas (g)	2,9	0,5
Carbohidratos (g)	66,6	10,8
de los cuales azúcares (g)	15,5	2,5
Proteínas (g)	26,4	4,3
Sal (g)	0,6	0,1

## Alérgenos

4) Pescado.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



### 1 Corta las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta la **patata** 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 Prepara las verduras

Corta los **pimientos** por la mitad y quítales las semillas. Luego, córtalos en trozos de 2 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas.

**CONSEJO:** *Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.*



### 3 Hornea las verduras

Pon las **verduras** y las **patatas** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega encima las **especias italianas** y un chorrito de aceite. **Salpimenta** y remueve para que queden bien aderezadas. Hornea a media altura durante 12 min.



### 4 Cocina la merluza

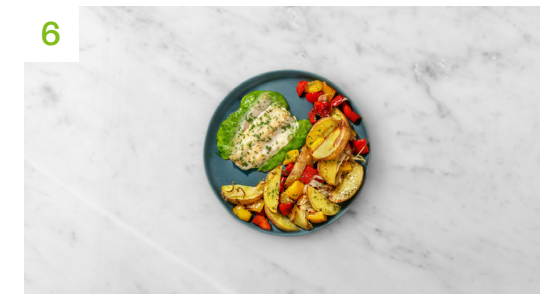
Seca la **merluza** y **salpimenta**. Cuando los **vegetales** se hayan horneado 12 min, remuévelos. Luego, coloca la **merluza** con la piel hacia abajo sobre los **vegetales** en la bandeja de horno y hornea todo junto 12-14 min más, hasta que los **vegetales** queden tiernos y la **merluza** quede bien hecha en el interior.

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



### 5 Prepara la salsa

Deshoja el **perejil**. En una jarra medidora, añade el **perejil**, 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 una **salsa** homogénea.



### 6 Emplata y disfruta

Sirve las **verduras** y **patatas** asadas en un lado de los platos y coloca la **merluza** al otro lado. Cubre la **merluza** con la **salsa verde**.

**CONSEJO:** *!OJO! El pescado puede contener espinas.*

**¡Que aproveche!**

¡Recíclame!



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

