



Merluza con salsa teriyaki con arroz salteado con verduras

Picante opcional

20



Merluza



Salsa teriyaki



Arroz basmati



Zanahoria



Cebolla



Aceite de sésamo



Chili en escamas

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 30 mins



El atractivo aspecto de esta receta no es casualidad. El glaseado se inventó en el siglo XVII en Francia con la intención de destacar los platos agregando una capa brillante a los alimentos al reducir un líquido. En esta ocasión, te ofrecemos una merluza glaseada con salsa teriyaki, servida sobre un arroz salteado.

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:

Rallador, colador, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, papel de cocina, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Merluza 4)	250 gramos	500 gramos
Salsa teriyaki 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Aceite de sésamo 3)	1 sobre	2 sobres
Chili en escamas	½ sobre	1 sobre
Agua	320 ml	640 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	369 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2470/ 590	669/ 160
Grasas (g)	19,4	5,3
de las cuales saturadas (g)	2,8	0,8
Carbohidratos (g)	86,4	23,4
de los cuales azúcares (g)	15,7	4,3
Proteínas (g)	29,0	7,9
Sal (g)	2,8	0,8

Alérgenos

3) Sésamo **4)** Pescado **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

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



Cocina el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y añade el **arroz** y **sal** al gusto. Cuando hierva, baja el fuego y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el **arroz** para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos



Cocina la merluza

Seca la **merluza** y **salpimienta**. En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega la **merluza** y cocina 3 min por lado, hasta que se dore y quede bien hecha en el interior.

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



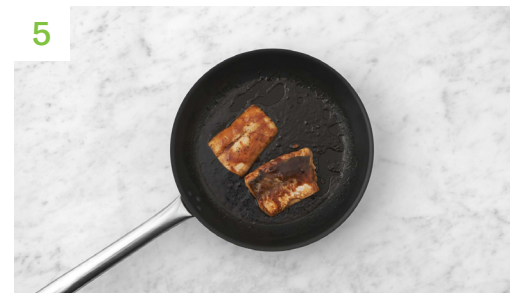
Prepara las verduras

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en cubitos pequeños. Pela y ralla la **zanahoria** con un rallador.



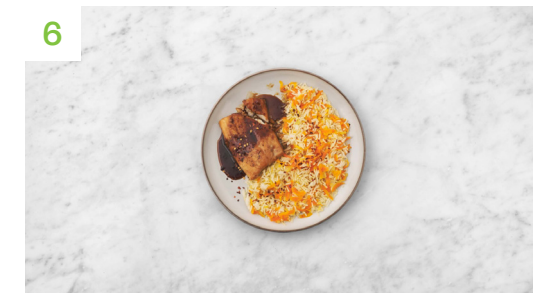
Salteas las verduras

En una sartén grande, calienta a fuego medio el **aceite de sésamo**. Luego, agrega la **zanahoria** y la **cebolla**, **salpimienta** y cocina 4-5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que se ablanden. Cuando esté listo, agrega el **arroz** y saltea 1-2 min, removiendo. **Salpimienta** al gusto y reserva en un bol.



Glasea el pescado

En la sartén, agrega la **salsa teriyaki** y cocina a fuego medio 1 min más, cubriendo con cuidado la **merluza**. Puedes utilizar una cucharilla para añadir la **salsa** sobre el **pescado**.

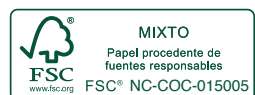


Emplata y disfruta

Sirve el **arroz** con **verduras** en la base de los platos y coloca encima la **merluza** con el glaseado **teriyaki**. Agrega **chili en escamas** sobre el plato al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

