Merluza con salsa cremosa de miso

con verduras salteadas y arroz

Rápido

17

Arroz basmati

Pimiento

Cebolla

Zanahoria

Pasta de miso

Queso crema

Merluza

Perejil

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 25 mins

Nacido en Japón hace más de mil años, el miso es una pasta fermentada de soja con arroz o cebada. Su sabor umami y su versatilidad lo han hecho indispensable en la cocina nipona, sobre todo en la sopa de miso. Hoy conquista paladares en todo el mundo, aportando profundidad a caldos, salsas y marinados.

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:

Colador, cazo con tapa, jarra medidora, sartén, bol pequeño, varillas.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Arroz basmati	150 g	300 g	450 g
Pimiento*	1 ud	1 ud	3 uds
Cebolla*	1 ud	2 uds	3 uds
Zanahoria*	1 ud	2 uds	3 uds
Pasta de miso **11) 13) 15)**	25 g	50 g	75 g
Queso crema* **7)**	1 ud	2 uds	3 uds
Merluza **4)**	250 g	500 g	750 g
Perejil*	½ ud	1 ud	1½ ud
Agua para el arroz	320 ml	640 ml	960 ml
Agua para la salsa	60 ml	120 ml	180 ml

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**485 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	2454/ 587	506/ 121
Grasas (g)	21,8	4,5
de las cuales saturadas (g)	4,8	1,0
Carbohidratos (g)	85,1	17,5
de los cuales azúcares (g)	13,1	2,7
Proteínas (g)	31,0	6,4
Sal (g)	2,1	0,4

Alérgenos

4) Pescado **7)** Leche **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **15)** Trigo.

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

¡Recíclame!

Por favor, recicla nuestros envases

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® NC-COC-015005

1

Arroz en marcha

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Llena un cazo con el **agua para el arroz**, añade el **arroz** y **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado.
- Cuando hierva, cocina a fuego medio-bajo 11-13 min, removiendo.
- Luego, retira del fuego y reserva en el cazo tapado.

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

2

Cuchillo en mano

- Corta el **pimiento** en tiras finas.
- Pela la **cebolla** y córtala en tiras finas.
- Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas finas.
- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega la **cebolla**, el **pimiento**, la **zanahoria** y una pizca de **sal** y cocina 5-6 min, removiendo.
- Retira y reserva.

3

¡Al salseo!

- Calienta la sartén a fuego medio y agrega el **agua para la salsa**, la **pasta de miso** y el **queso crema**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 1-2 min o hasta que la **salsa** espese. Remueve con varillas.
- Reserva la **salsa** en un bol.
- Deshoja y pica el **perejil**.
- Seca la **merluza** y **salpimienta**.

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

CONSEJO: *Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.*

4

Cocina la merluza y emplata

- En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cocina la **merluza** 3 min por el lado de la piel y 2 min por el otro lado, hasta que esté bien hecha.
- Sirve el **arroz**, las **verduras** y la **merluza** en platos, por separado.
- Cubre la **merluza** con la **salsa de miso**.
- Decora con el **perejil** picado.

¡Que aproveche!

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