Brioche de merluza crujiente con cebolla encurtida

con cogollos a la plancha y vinagreta de soja y limón

29

Huevos no incluidos • Una sartén

Cebolla

Cogollos de lechuga

Merluza

Panko

Panecillos de brioche

Mayonesa

Chili seco en escamas

Limón

Salsa de soja

Tomate cherry

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, vinagre, huevo, harina, aceite para freír.

Cocinando: 30 mins
Listo en: 30 mins

El sándwich de pescado frito nació en las costas del sur de Estados Unidos. Surgió como comida rápida y práctica para pescadores, que servían filetes dorados entre pan blando. Con los años ganó carácter con salsas, lechuga y encurtidos, hasta convertirse en un clásico que combina frescura marina con la calidez del pan crujiente.

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, bol, plato hondo, jarra medidora, bol mediano, sartén mediana, plato, plato hondo, bol pequeño, tostadora.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Cebolla*	1 ud	2 uds	3 uds
Cogollos de lechuga*	220 g	440 g	660 g
Merluza **4)**	250 g	500 g	750 g
Panko **13) 15)**	25 g	50 g	75 g
Panecillos de brioche **3) 7) 8) 13)**	2 uds	4 uds	6 uds
Mayonesa **8)**	3 uds	6 uds	9 uds
Chili seco en escamas	1 ud	1 ud	1 ud
Limón*	1 ud	2 uds	3 uds
Salsa de soja **11) 13) 15)**	1 ud	2 uds	3 uds
Tomate cherry*	125 g	250 g	375 g
Vinagre	2 cdta	4 cdta	6 cdta
Sal para encurtir	1 cdta	2 cdta	3 cdta
Huevo	1 ud	2 uds	3 uds
Harina	1 cda	2 cda	3 cda
Aceite para freír	150 ml	300 ml	450 ml

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**618 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	4224/ 1009	683/ 163
Grasas (g)	69,1	11,2
de las cuales saturadas (g)	11,8	1,9
Carbohidratos (g)	61,9	10
de los cuales azúcares (g)	13,3	2,2
Proteínas (g)	36,8	6,0
Sal (g)	5,3	0,9

Alérgenos

3) Sésamo **4)** Pescado **7)** Leche **8)** Huevo **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!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® NC-COC-015005
www.fsc.org

Por favor, recicla nuestros envases

RECICLA RECICLA

1

Encurte la cebolla

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

- Pela la **cebolla** y córtala en tiras finitas.
- En un bol mediano, agrega la **cebolla**, el **vinagre** y la **sal para encurtir**. Remueve y deja reposar hasta el emplatado.
- Corta los **cogollos de lechuga** por la mitad.
- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cocina los **cogollos** 2-3 min por lado, hasta que esten dorados. **Salpimienta** y reserva.

2

Empana la merluza

- Seca la **merluza** y córtala en cuadrados de 2 cm. **Salpimienta** al gusto.
- En un plato, bate el **huevo**. En otro plato, añade la **harina**. Finalmente, en otro plato, agrega el **panko**.
- Enharina la **merluza**, luego, cúbrela con el **huevo**. Finalmente, reboza en el **panko**.

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

3

Fríe la merluza

- Limpia la sartén, luego, agrega el **aceite para freír** y calienta a fuego medio-alto.
- Fríe la **merluza** 2 min por lado o hasta que esté crujiente y bien hecha por dentro.
- **Salpimienta** y reserva en un plato con papel de cocina.

4

Prepara la mayonesa

- Abre los **panes de brioche** y tuéstalos en la tostadora hasta que estén dorados y crujientes.
- En un bol, mezcla la **mayonesa** y **chili en escamas** al gusto.
- En otro bol, mezcla con varillas el zumo del **limón**, la **salsa de soja**, un chorrito generoso de **aceite**, **sal** y **pimienta**.

5

Monta el brioche

- Corta los **tomates cherry** por la mitad y adereza en un bol con la mitad de la **vinagreta** de **soja** y **limón**.
- Cubre la base de los **panecillos de brioche** con la **mayonesa** y coloca encima la **merluza** crujiente.
- Cubre con la **cebolla** encurtida escurrida y tapa con la otra parte del **brioche**.

6

Emplata y disfruta

- Sirve el **brioche de merluza** en platos y añade los **cogollos** y los **tomates cherry** a un lado, por separado.
- Agrega la **vinagreta** de **soja** y **limón** restante sobre los **cogollos**.

¡Que aproveche!

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