Merluza exprés con aderezo de ponzu

con ensalada de canónigos y bulgur

Exprés

17

Bulgur

Tomate

Zanahoria

Anacardos tostados

Canónigos

Merluza

Aceite de sésamo

Ponzu

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

HECHO CON CARIÑO

3 AÑOS COCINANDO CONTIGO

Escanea y descubre deliciosas sorpresas

Cocinando: 15 mins
Listo en: 15 mins

Preparar un pescado con una ensalada variada puede ser una de las mejores opciones para cuidar de tu salud y nos gustaría ayudarte a que sea tan sabrosa como saludable. En esta ocasión, añadimos a la receta un aderezo de ponzu y aceite de sésamo para darle un toque exótico sin añadir salsas calóricas.

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, cazo con tapa, jarra medidora, sartén, pelador, ensaladera.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Bulgur **13)**	120 g	240 g	360 g
Tomate*	1 ud	2 uds	3 uds
Zanahoria*	1 ud	2 uds	3 uds
Anacardos tostados **2) 25)**	10 g	20 g	30 g
Canónigos*	50 g	100 g	150 g
Merluza **4)**	250 g	500 g	750 g
Aceite de sésamo **3)**	1 ud	2 uds	3 uds
Ponzu **11) 14)**	30 ml	60 ml	90 ml
Agua	200 ml	400 ml	600 ml

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**371 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	2241/ 536	604/ 144
Grasas (g)	27,6	7,4
de las cuales saturadas (g)	4,2	1,1
Carbohidratos (g)	57,8	15,6
de los cuales azúcares (g)	7,0	1,9
Proteínas (g)	30,4	8,2
Sal (g)	1,4	0,4

Alérgenos

2) Frutos secos **3)** Sésamo **4)** Pescado **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos **25)** Anacardos.

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

Por favor, recicla nuestros envases

RECICLA RECICLA

1

Bulgur en marcha

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

- En un cazo, agrega el **agua** y **sal** y lleva a ebullición.
- Agrega el **bulgur** y lleva a ebullición de nuevo.
- Luego, cocina a fuego medio 4 min.
- Retira del fuego y reserva tapado al menos 10 min.

2

Que no falte el verde

- Corta el **tomate** en cubitos.
- Pela y ralla la **zanahoria**.
- Pica los **anacardos**.
- En una ensaladera, agrega el **tomate**, la **zanahoria**, los **anacardos** y los **canónigos**.

3

Merluza al fuego

- Seca la **merluza** y **salpimienta**.
- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cuando el **aceite** esté caliente, cocina la **merluza** 3 min por el lado de la piel y 2 min por el otro lado, hasta que esté dorada y bien hecha en el interior.

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

4

Prepara el aderezo y emplata

- En un bol pequeño, mezcla el **aceite de sésamo**, el **ponzu**, un chorrito de **aceite** y **sal**.
- Agrega el **bulgur** y la mitad del aderezo de **ponzu** a la ensaladera y remueve con cuidado. Sirve en un lado de los platos.
- Al otro lado, coloca la **merluza** y cubre con el aderezo de **ponzu** restante.

¡Que aproveche!

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