

Merluza con costra crujiente de panko y dukkah con berenjena, cebolla, boniato y patata asados

Familia Rápido

30



Berenjena



Cebolla



Boniato



Patata



Panko



Dukkah



Merluza



Tomate cherry

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 40 mins



¿Has oído hablar de la dukkah? Es una mezcla aromática de frutos secos y especias nacida en Egipto, pensada para mojar pan en aceite y rebozarlo después. Hoy viaja por cocinas de Oriente Medio y mesas modernas, aportando crujiente, perfume y carácter a verduras, carnes o yogures.

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, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Berenjena*	1 ud	2 uds	3 uds
Cebolla*	1 ud	2 uds	3 uds
Boniato*	200 g	400 g	600 g
Patata*	200 g	400 g	600 g
Panko 13) 15)	25 g	50 g	75 g
Dukkah 3) 9)	1 ud	2 uds	3 uds
Merluza 4)	250 g	500 g	750 g
Tomate cherry*	125 g	250 g	375 g
Orégano	1 cdta	2 cdta	3 cdta

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	612 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2283/ 546	373/ 89
Grasas (g)	27,0	4,4
de las cuales saturadas (g)	4,3	0,7
Carbohidratos (g)	67,8	11,1
de los cuales azúcares (g)	14,9	2,4
Proteínas (g)	28,4	4,6
Sal (g)	1,4	0,2

Alérgenos

3) Sésamo **4)** Pescado **9)** Mostaza **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



3, 2, 1, ¡a cocinar!

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

- Precalienta el horno a 220°C.
- Retira el tallo de la **berenjena** y córtala en dados de 1-2 cm.
- Pela la **cebolla** y córtala en tiras de 2 cm.
- Corta el **boniato** y la **patata** en gajos de 1-2 cm de grosor.



No olvides el pescado

- Seca la **merluza** y adereza con un chorrito de **aceite, sal y pimienta**.
- Cubre la superficie de la **merluza** con la mezcla de **panko** y **dukkah**, presionando ligeramente para que el **panko** se adhiera.
- Cuando los **vegetales** se hayan horneado 15 min, remueve.
- Añade los **tomates cherry** y la **merluza**, con la piel hacia abajo, sobre los **vegetales**.

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



¡Esto se calienta!

- Extiende los **vegetales** en una bandeja de horno con papel de horno y adereza con el **orégano**, un chorrito de **aceite, sal y pimienta**.
- Remueve y hornea a media altura 15 min.
- En un bol pequeño, mezcla el **panko**, el **dukkah**, un chorrito de **aceite, sal y pimienta**.

CONSEJO: Puedes usar menos dukkah o excluirlo para los más pequeños.



Hornea todo y disfruta

- Hornea a media altura 15-18 min más o hasta que los **vegetales** estén dorados y tiernos y la **merluza** quede bien cocinada.
- Cuando estén listos, sirve los **vegetales** en la base de los platos.
- Coloca la **merluza** con costra de **panko** y **dukkah** encima.

¡Que aproveche!

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

