

# Bacalao con salsa de cherrys y almendras acompañado de puré de coliflor y cintas de calabacín

<650 calorías

Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

13



Bacalao



Tomate cherry



Almendras laminadas



Floretes de coliflor



Calabacín

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Colador, túrmix, jarra medidora, bol mediano, sartén, papel de cocina, olla, tapa.

## Ingredientes

	2P	4P
Bacalao* 4)	250 gramos	500 gramos
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Almendras laminadas 2)	15 gramos	30 gramos
Floretes de coliflor	200 gramos	400 gramos
Calabacín*	½ unidad	1 unidad
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas
Ajo	1 unidad	2 unidades
Ajo para la salsa	1 unidad	2 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	433 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1720/ 411	398/ 95
Grasas (g)	5,6	1,3
de las cuales saturadas (g)	0,4	0,1
Carbohidratos (g)	9,7	2,2
de los cuales azúcares (g)	4,8	1,1
Proteínas (g)	28,6	6,6
Sal (g)	0	0

## Alérgenos

2) Fruto secos 4) Pescado.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

## ¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en [hellofresh.es](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



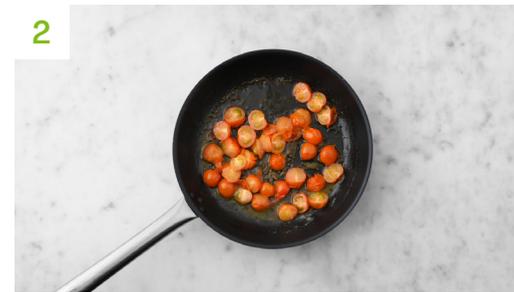
### Hierve la coliflor

En una olla, agrega abundante **agua** junto a una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Cuando el **agua** hierva, agrega la mitad de los **floretes de coliflor** (doble para 4p) y cocina con la olla tapada durante 10-12 min.



### Prepara el puré de coliflor

Cuando los **floretes de coliflor** estén listos, escúrrelos con ayuda de un colador y, luego, agrégalos a una jarra medidora. Añade un chorrito de **aceite** y **salpimenta**, luego, tritura con un túrmix hasta obtener un **puré**.



### Prepara la salsa

Corta los **tomates cherry** por la mitad. Pela el **ajo para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y córtalo en láminas finas. En una sartén, calienta un chorrito generoso de **aceite** a fuego medio-bajo y agrega el **ajo laminado**, los **tomates cherry** y, de forma opcional, la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). Cocina 3-4 min, hasta que se dore. Luego, agrega las **almendras** y cocina durante 1 min más. Reserva la **salsa** en un bol.



### Cocina el bacalao

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Seca el **bacalao** con papel de cocina y, cuando el **aceite** esté caliente, agrega el **bacalao** con la piel hacia abajo, **salpimenta** y cocina 2-3 min por lado, hasta que esté dorado y bien cocinado.

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



### Saltea el calabacín

Divide el **calabacín** en dos y, con la ayuda de un pelador, haz cintas a lo largo de una mitad (doble para 4p). Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega las **cintas de calabacín** y saltea durante 2-3 min. Retira de la sartén y reserva.



### Emplata y disfruta

Sirve en platos las **cintas de calabacín** salteadas, el **puré de coliflor** y el **bacalao**. Cubre el **bacalao** con la **salsa de tomates cherry** y **almendras** y espolvorea el plato con el **orégano** (ver cantidad en ingredientes).

**¡Que aproveche!**