

# Bacalao al estilo masala

con mayonesa de especias indias, cebolla encurtida y ensalada

<650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

14



Bacalao



Cogollos de lechuga



Mayonesa



Lima



Mix de especias del Norte de India



Cebolla roja



Salsa de soja

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Bol grande, bol mediano, sartén mediana, ensaladera, bol pequeño, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Bacalao* <b>4)</b>	250 gramos	500 gramos
Cogollos de lechuga	220 gramos	440 gramos
Mayonesa <b>8) 9)</b>	3 sobres	6 sobres
Lima	½ unidad	1 unidad
Mix de especias del Norte de India	1 sobre	2 sobres
Cebolla roja	½ unidad	1 unidad
Salsa de soja <b>11) 13)</b>	1 sobre	2 sobres

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	353 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1690/404	480/115
Grasas (g)	20,1	5,7
de las cuales saturadas (g)	1,8	0,5
Carbohidratos (g)	11,5	3,3
de los cuales azúcares (g)	4,0	1,1
Proteínas (g)	25,5	7,2
Sal (g)	2,0	0,6

## Alérgenos

**4)** Pescado **8)** Huevo **9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

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 o nuestra app para evaluar la receta.



1



## Prepara la vinagreta

Ralla la piel de media **lima** (doble para 4p) y reserva en un bol pequeño. Corta la **lima** en gajos. En una ensaladera, mezcla la **salsa de soja**, el zumo de 1 gajo de **lima** (doble para 4p) y un chorrito de **aceite**. En otro bol, mezcla la **mayonesa** con la mitad de las **especias del Norte de India**.

3



## Aliña la ensalada y cocina el bacalao

Corta los **cogollos de lechuga** por la mitad y, luego, córtalos en tiras finas. Agrega la **lechuga** a la ensaladera con la **vinagreta de soja y lima**. Calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio en una sartén. Agrega el **bacalao** marinado y cocina 5-6 min, hasta que esté dorado por fuera y bien hecho por dentro.

2



## Encurte la cebolla y marina el bacalao

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finitas. En un bol, agrega la **cebolla**, el zumo de 2 gajos de **lima** (doble para 4p) y una pizca de **sal**. Remueve bien. En un bol grande, agrega las **especias del Norte de India** restantes y el **bacalao** y **salpimiento**. Remueve para cubrir el **pescado** y reserva. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.

4



## Emplata y disfruta

Sirve la **ensalada** en un lado de los platos y agrega la **cebolla encurtida** previamente escurrida encima. Coloca el **bacalao marinado** al otro lado del plato y acompaña con la **mayonesa con especias indias**. Espolvorea la **ralladura de lima** sobre el **pescado**.

## ¡Que aproveche!