

# Bacalao a la plancha con puré de manzana con calabacín salteado y aderezo de perejil

<650 calorías

Cocinando: 30 min • Listo en: 30 min

13



Bacalao



Manzana



Perejil



Calabacín



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

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Túrmix, jarra medidora, sartén mediana, olla mediana, bol pequeño.

## Ingredientes

	2P	4P
Bacalao* 4)	250 gramos	500 gramos
Manzana	2 unidades	4 unidades
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Calabacín	½ unidad	1 unidad
Orégano	2 cucharaditas	4 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	398 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1427/ 341	359/ 86
Grasas (g)	1,2	0,3
de las cuales saturadas (g)	0,1	0
Carbohidratos (g)	20,0	5,0
de los cuales azúcares (g)	15,4	3,9
Proteínas (g)	24,5	6,2

## Alérgenos

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.



### Cocina la manzana

Llena una olla con **agua** y lleva a ebullición. Pela la **manzana** y córtala por la mitad. Luego, retira el corazón y divide cada mitad en cuartos. Una vez el **agua** hierva, añade la **manzana** y cocina 9-10 min, hasta que esté blanda.



### Prepara el puré de manzana

Cuando la **manzana** esté lista, retírala de la olla y ponla en una jarra medidora. Agrega un chorrito de **aceite** y **salpimiento**. Con la ayuda de un túrmix, tritura hasta conseguir un **puré de manzana** suave y homogéneo.



### Saltea el calabacín

Mientras tanto, corta la mitad del **calabacín** (doble para 4p) en rodajas de 1 cm. Pon una sartén a calentar con un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega las rodajas de **calabacín**, el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y **salpimiento**. Cocina durante 2-3 min por lado, hasta que estén doradas. Retira y reserva para el emplatado.



### Prepara la salsa de perejil

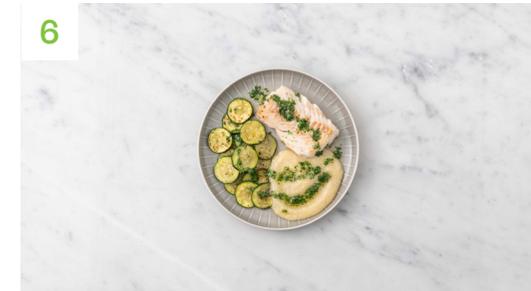
Pica finamente la mitad del **perejil** (doble para 4p). En un bol, mezcla un chorrito de **aceite**, el **perejil** picado y **salpimiento**.



### Cocina el bacalao

**Salpimenta** el **bacalao**. En la misma sartén del **calabacín**, añade un chorrito de **aceite** y calienta a fuego medio. Luego, agrega el **bacalao** y cocina 3-4 min por lado, hasta que esté dorado y hecho por dentro.

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



### Emplata y disfruta

Sirve el **puré de manzana** a un lado del plato, luego, agrega el **bacalao** y el **calabacín** salteado. Rocía la **salsa de perejil** sobre el plato.

## ¡Que aproveche!