

# Merluza a la plancha en salsa verde acompañada de verduras y patata asada

<650 calorías

Cocinando: 25 min • Listo en: 30 min

11



Merluza



Perejil



Cebolla



Espesias italianas



Pimiento



Patatas baby

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, sartén grande, pelador, varillas.

## Ingredientes

	2P	4P
Merluza* 4)	250 gramos	500 gramos
Perejil*	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Especias italianas	1 sobre	2 sobres
Pimiento	2 unidades	4 unidades
Patatas baby	160 gramos	320 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	150 ml	300 ml
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas
Harina	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	475 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1736/ 415	366/ 88
Grasas (g)	4,2	0,9
de las cuales saturadas (g)	0,7	0,1
Carbohidratos (g)	26,0	5,5
de los cuales azúcares (g)	11,4	2,4
Proteínas (g)	23,8	5,0
Sal (g)	0	0

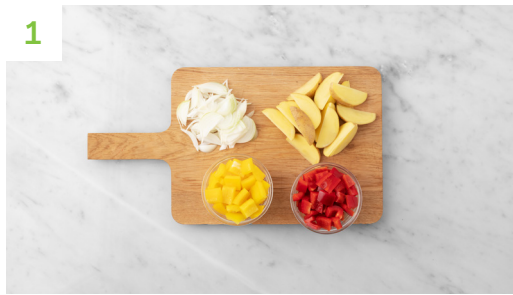
## Alérgenos

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.



## Prepara las verduras

Precalienta el horno a 220°C. Corta los **pimientos** por la mitad y quítales las semillas. Córtalos en trozos de 2 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Corta las **patatas baby** por la mitad a lo largo, luego, apoya la **patata** por la parte plana y corta en gajos de 1-2 cm de grosor.

**CONSEJO:** Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.



## Prepara la salsa

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** o la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1-2 min, removiendo con varillas. Añade a la sartén el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y cocina, removiendo frecuentemente, 3-4 min, hasta que la **salsa** espese.

**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



## Hornea las verduras

Pon las **verduras** y las **patatas** en una bandeja de horno con papel de horno y agrega encima las **especias italianas** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve para que queden bien aderezadas. Hornea durante 20 min, hasta que estén doradas y tiernas. Remueve a mitad de cocción.



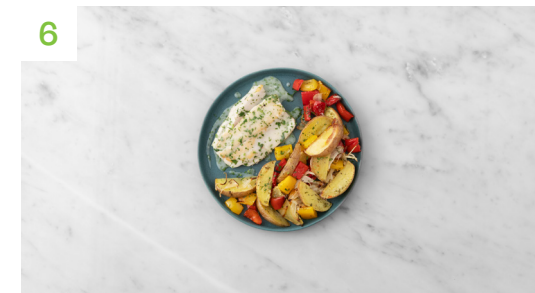
## Combina la merluza y la salsa

Deshoja el **perejil** y pícalo. Cuando la **salsa** esté casi lista, agrega a la sartén los **filetes de merluza** y  $\frac{2}{3}$  del **perejil** picado. Remueve bien y deja cocinar 1 min más, hasta que los ingredientes se integren.



## Cocina la merluza

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Seca la **merluza** con papel de cocina y, cuando el **aceite** esté caliente, agrega la **merluza**, **salpimienta** y cocina 2-3 min por lado. Cuando esté lista, retira de la sartén y reserva en un plato. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.



## Emplata y disfruta

Sirve las **verduras** y **patatas** asadas en un lado de los platos y coloca los **filetes de merluza** al otro, cúbrelo con la **salsa verde**. Espolvorea el **perejil** picado restante a tu gusto.

## ¡Que aproveche!