

# Merluza con costra de panko y pimentón

acompañada de espinacas salteadas y garbanzos

<650 calorías

Cocinando: 25 min • Listo en: 30 min

11



Merluza



Panko



Garbanzos



Brotes de espinacas



Pimentón ahumado



Zanahoria



Caldo vegetal



Chalota

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, jarra medidora, sartén mediana, pelador, bol pequeño, varillas.

## Ingredientes

	2P	4P
Merluza* <b>4)</b>	250 gramos	500 gramos
Panko <b>13)</b>	25 gramos	50 gramos
Garbanzos <b>14)</b>	340 gramos	680 gramos
Brotes de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Pimentón ahumado	1 sobre	2 sobres
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Caldo vegetal <b>10)</b>	1 sobre	2 sobres
Chalota	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Mantequilla	½ cucharada	1 cucharada
Harina	15 gramos	30 gramos
Agua	150 ml	300 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	504 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2397/ 573	476/ 114
Grasas (g)	8,1	1,6
de las cuales saturadas (g)	1,1	0,2
Carbohidratos (g)	44,4	8,8
de los cuales azúcares (g)	6,4	1,3
Proteínas (g)	33,5	6,7
Sal (g)	2,4	0,5

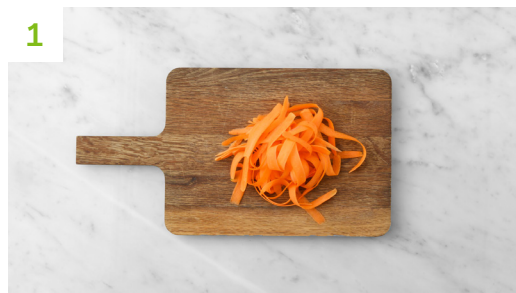
## Alérgenos

**4)** Pescado **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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 los ingredientes

Precalienta el horno a 200°C. Pela el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) y corta en láminas finas. Pela la **zanahoria** y, con ayuda del pelador, haz cintas a lo largo. Pela y pica finamente la **chalota**. Escurre los **garbanzos** con ayuda de un colador.



## 2 Prepara la mezcla de panko

En un bol pequeño, mezcla el **panko**, el **pimentón** y un chorrito de **aceite**. Seca los **filetes de merluza** con papel de cocina y colócalos en una bandeja de horno con papel de horno con la piel hacia abajo. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.



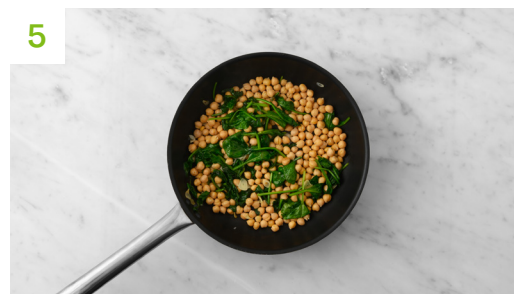
## 3 Adereza y hornea la merluza

**Salpimenta** la **merluza** y agrega encima un chorrito de **aceite**. Agrega la **mezcla de panko** y **pimentón** sobre los **filetes de merluza** y hornea a media altura durante 10-15 min, hasta que el **pescado** esté bien cocinado y la costra de **panko** esté tostada.



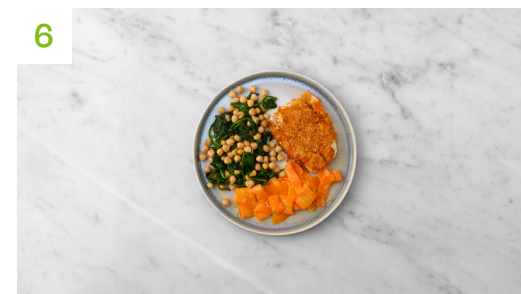
## 4 Prepara la salsa

En una sartén, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite** o la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). Agrega la **chalota** y cocina 4-5 min. Añade el **caldo vegetal** en polvo, la **harina** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Mezcla bien con ayuda de unas varillas y cocina 1 min. Luego, agrega las **cintas de zanahoria** y cocina durante 2-3 min, hasta que la **salsa** espese. **Salpimenta** al gusto y reserva fuera de la sartén.



## 5 Cocina las espinacas

En la misma sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** laminado. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Agrega las **espinacas** y rehoga 1 min, hasta que reduzcan su tamaño ligeramente. Luego, agrega los **garbanzos** y cocina 3 min.



## 6 Emplata y disfruta

Sirve la **merluza** con costra de **panko** y **pimentón** en platos y acompaña con las **cintas de zanahoria** y las **espinacas** con **garbanzos**.

## ¡Que aproveche!