



Merluza con panko y mayonesa de pimentón

acompañada de brócoli y tomates cherry asados

<650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

14



Merluza



Brócoli



Mayonesa



Pimentón



Tomate cherry



Panko



Espicias italianas

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Fuente mediana para el horno, bandeja de horno con papel de horno, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Merluza* 4)	250 gramos	500 gramos
Brócoli	500 gramos	1000 gramos
Mayonesa 8) 9)	2 sobres	3 sobres
Pimentón	½ sobre	1 sobre
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Espesias italianas	1 sobre	2 sobres

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	486 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1858/444	383/92
Grasas (g)	12,3	2,5
de las cuales saturadas (g)	1,8	0,4
Carbohidratos (g)	21,1	4,3
de los cuales azúcares (g)	7,4	1,5
Proteínas (g)	33,0	6,8
Sal (g)	0,6	0,1

Alérgenos

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

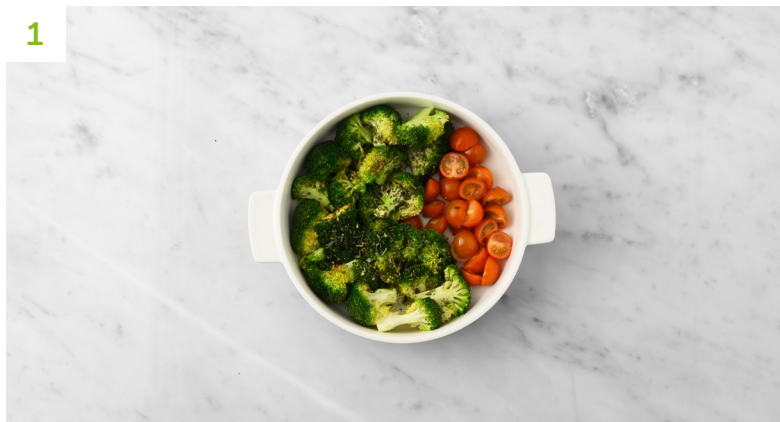
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellowhite.es o nuestra app para evaluar la receta.



1



Hornea el brócoli y los tomates cherry

Precalienta el horno a 200°C. Retira el tronco del **brócoli** y córtalo en floretes medianos. Corta los **tomates cherry** por la mitad. En una fuente para el horno, coloca los **floretes de brócoli**, la mitad de las **especies italianas** y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y remueve bien. Hornea durante 15-20 min. Cuando queden 5 min para que el **brócoli** esté listo, agrega los **tomates cherry** a la fuente y hornea el tiempo restante.

3



Hornea la merluza

Coloca la **merluza** en una bandeja de horno con papel de horno con la piel hacia abajo. Agrega la **mayonesa** con **pimentón** sobre la **merluza**. Luego, añade el **panko** con **especies italianas** y presiona ligeramente para que quede bien adherido a la **merluza**. Hornea 12-14 min, hasta que el **panko** se dore.

2

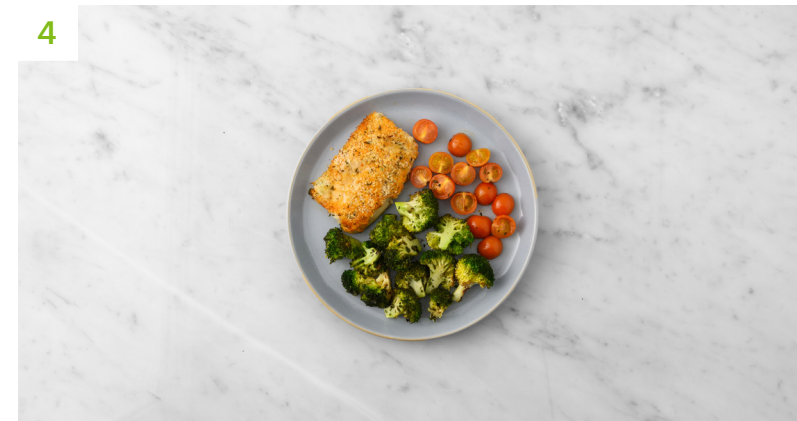


Prepara el aderezo y la salsa

En un bol, mezcla la **mayonesa** con la mitad del **pimentón** (doble para 4p). En otro bol, mezcla las **especies italianas** restantes, el **panko** y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** la **merluza**.

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

4



Emplata y disfruta

Cuando la **merluza** y las **verduras** estén bien horneadas, sácalas del horno. Sirve la **merluza** con **costra crujiente de pimentón y especies italianas** en un lado de los platos y coloca el **brócoli** y los **tomates cherry** asados al otro.

¡Que aproveche!