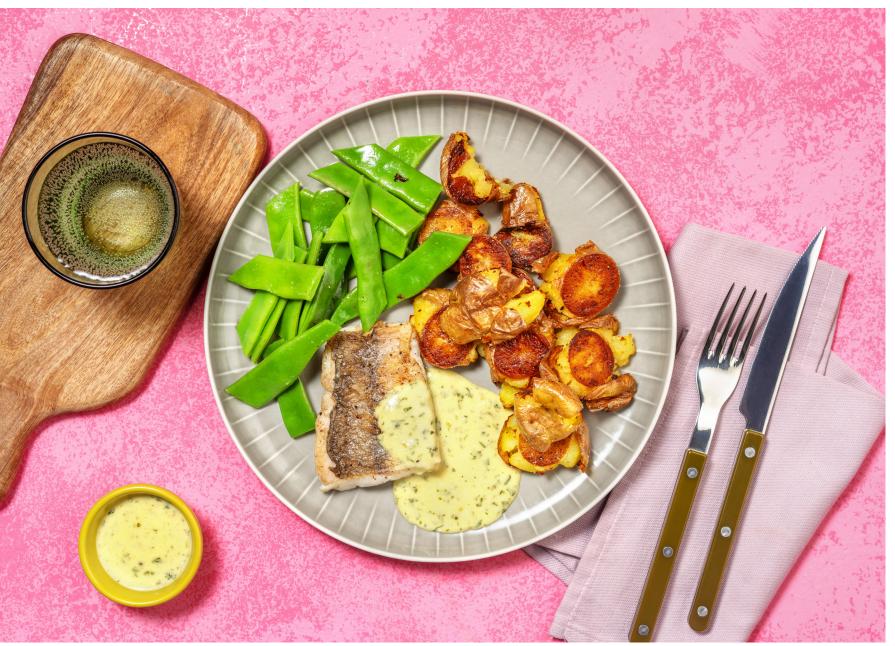


Merluza en salsa cremosa de estragón

con judías verdes y patatas aplastadas al horno

Familia <650 calorías

Cocinando: 30 min · Listo en: 40 min













Judías verdes

Estragón





Caldo vegetal

Crème Fraîche

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno, jarra medidora, sartén mediana, cazo mediano, colador.

Ingredientes

	2P	4P
Merluza* 4)	250 gramos	500 gramos
Patatas baby	320 gramos	640 gramos
Judías verdes	100 gramos	200 gramos
Estragón	½ unidad	1 unidad
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Crème Fraîche* 7)	100 gramos	200 gramos
Agua	75 ml	150 ml
*Consorvar on la novera		

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	391 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1706/ 408	436/ 104
Grasas (g)	19,1	4,9
de las cuales saturadas (g)	10,9	2,8
Carbohidratos (g)	29,7	7,6
de los cuales azúcares (g)	3,4	0,9
Proteínas (g)	25,7	6,6
Sal (g)	1,0	0,3

Alérgenos

4) Pescado 7) Leche 10) Apio.

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



Hornea las patatas

Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas baby** por la mitad a lo ancho y colócalas en una bandeja de horno. Rocía con un chorrito de **aceite** y **salpimienta**. Remueve para que las **patatas** queden bien sazonadas. Reparte en una sola capa en la bandeja con el lado cortado hacia abajo. Hornea las **patatas** en el estante superior del horno durante 20 min.



Cocina las judías

En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo. Lleva a ebullición y remueve. Reserva en la jarra medidora cuando el **caldo** esté integrado. Llena el mismo cazo de **agua** y una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Corta las **judías verdes** en tercios. Cuando el **agua** hierva, cocina las **judías verdes** 4-6 min, hasta que estén cocidas. Escurre con ayuda de un colador y reserva.



Prepara las patatas aplastadas

Cuando las **patatas** se hayan horneado 20 min, sácalas del horno. Con la ayuda de una taza o sartén pequeña, presiona las **patatas** por la parte de la piel, aplastándolas y haciéndolas más finas. Rocía las **patatas** con un chorrito de **aceite** y coloca la bandeja de horno de nuevo en el estante superior. Hornea durante 10-15 min, hasta que estén crujientes y doradas.



Cocina la merluza

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. **Salpimienta** la **merluza**. Agrega los filetes de **merluza** a la sartén, con la piel hacia abajo. Cocina 3-4 min, dale la vuelta y cocina 2-3 min más. Cuando el **pescado** esté bien cocinado, retira del fuego. **RECUERDA**: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.



Prepara la salsa de estragón

Deshoja la mitad del **estragón** (doble para 4p) y pícalo, desecha los tallos. Pon la sartén de nuevo a calentar y agrega el **caldo** de la jarra medidora. Lleva a ebullición y cocina 2-3 min, hasta que se reduzca ligeramente. Agrega la mitad de la **crème fraîche** (doble para 4p) y el **estragón** picado. Cocina 1-2 min, hasta que esté bien caliente, y **salpimienta**.



Emplata y disfruta

Sirve la **merluza** en los platos y agrega las **patatas aplastadas** y las **judías verdes** a un lado. Cubre todo con la **salsa de estragón**.

¡Que aproveche!



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

