

Merluza con costra de pesto

acompañada de puré de patatas y brócoli asado

<650 calorías

Cocinando: 30 min • Listo en: 40 min

13



Merluza



Pesto de albahaca



Patata



Brócoli



Chalota



Panko



Caldo vegetal



Limón

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, bol mediano, sartén mediana, olla mediana, pelador, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Merluza* 4)	250 gramos	500 gramos
Pesto de albahaca 2) 7) 14)	50 gramos	100 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Brócoli	250 gramos	500 gramos
Chalota	2 unidades	4 unidades
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Limón	½ unidad	1 unidad
Ajo	1 unidad	2 unidades
Mantequilla	2 cucharadas	4 cucharadas
Harina	15 gramos	30 gramos
Agua	100 ml	200 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	569 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2321/ 555	408/ 98
Grasas (g)	15,6	2,7
de las cuales saturadas (g)	1,7	0,3
Carbohidratos (g)	65,5	11,5
de los cuales azúcares (g)	9,6	1,7
Proteínas (g)	33,9	6,0
Sal (g)	1,6	0,3

Alérgenos

2) Fruto secos **4)** Pescado **7)** Leche **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 vegetales

Precalienta el horno a 220°C. En una olla, agrega abundante **agua** y una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Pela y corta las **patatas** en dados de 2 cm. Corta el **brócoli** por la mitad, retira el tallo y corta la mitad (doble para 4p) en floretes medianos. Cuando el **agua** de la olla hierva, agrega las **patatas** y cocina 15-20 min, hasta que estén tiernas.

4



Saltea la chalota y el ajo

Mientras tanto, corta el **limón** en gajos. Pela y pica la **chalota** y el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una sartén, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite** junto a la **chalota** y el **ajo**. Cocina 3-4 min, hasta que estén dorados.

2



Prepara la cobertura de pesto

Mientras tanto, coloca los **floretes de brócoli** en un lado de una bandeja de horno con papel de horno, dejando espacio para la **merluza**. Agrega un chorrito de **aceite** y **salpimienta**, luego, remueve bien para que quede aderezado. Mete la bandeja en el horno y cocina 15-20 min. En un bol pequeño, agrega el **panko**, el **pesto de albahaca** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y remueve bien, hasta que los ingredientes se integren.

5



Prepara la salsa

Agrega a la sartén el zumo de un gajo de **limón** (doble para 4p) y cocina 1-2 min. Añade la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1 min. Agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo, lleva a ebullición y cocina, removiendo con varillas, 3-4 min, hasta que la **salsa** espese. Agrega, de forma opcional, la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) y cocina hasta que se funda e integre. Reserva fuera del fuego.

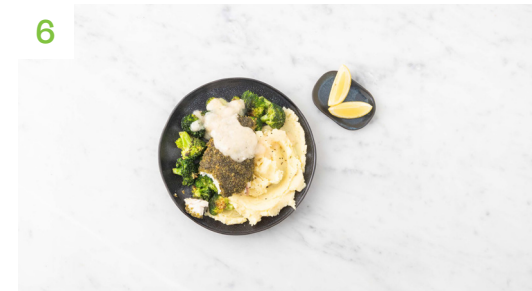
3



Hornea la merluza y el brócoli

Cuando queden 12-15 min para que el **brócoli** esté listo, coloca los **filetes de merluza** junto al **brócoli** en la bandeja de horno. Reparte la mezcla de **panko** y **pesto** sobre la **merluza**, presionando ligeramente para que quede bien adherido al **pescado**. Mete la bandeja en el horno y cocina 12-15 min, hasta que el **brócoli** esté tierno y la **merluza** bien cocinada. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.

6



Emplata y disfruta

Cuando las **patatas** estén cocidas, escurre con ayuda de un colador y devuélvete al cazo. Con ayuda de un tenedor, tritura hasta conseguir un **puré** homogéneo y **salpimienta**. Sirve la **merluza con costra de pesto** y acompaña con el **puré de patata** a un lado. Reparte el **brócoli** horneado entre los platos y agrega la **salsa** sobre el plato. Sirve los **gajos de limón** restantes a un lado.

¡Que aproveche!