



# Merluza rebozada con especias italianas acompañada de patatas, tomates asados y mayonesa cítrica

Familia • Huevos no incluidos  
Cocinando: 20 min • Listo en: 40 min

5



Merluza



Limón



Tomate



Queso italiano  
rallado curado



Perejil



Mayonesa



Patata



Especias italianas

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, huevo, harina, aceite de semillas.

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, plato hondo, rallador, plato plano, jarra medidora, papel de cocina, cazo, bol pequeño.

## Ingredientes

	2P	4P
Merluza* 4)	250 gramos	500 gramos
Limón	½ unidad	1 unidad
Tomate	2 unidades	4 unidades
Queso italiano rallado curado* 7)	25 gramos	50 gramos
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Mayonesa 8) 9)	2 sobres	4 sobres
Patata	400 gramos	800 gramos
Espicias italianas	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Huevo	1 unidad	2 unidades
Harina	20 gramos	40 gramos
Aceite de semillas	80 ml	160 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	548 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2950/ 705	539/ 129
Grasas (g)	60,3	11
de las cuales saturadas (g)	9,3	1,7
Carbohidratos (g)	47,2	8,6
de los cuales azúcares (g)	5,0	0,9
Proteínas (g)	29,2	5,3
Sal (g)	0,4	0,1

## Alérgenos

4) Pescado 7) Leche 8) Huevo 9) Mostaza.

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 helllofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



## Hornea las patatas

Precalienta el horno a 200°C. Corta las **patatas** en gajos de 2 cm. Pon los **gajos** en una bandeja de horno con papel de horno. Agrega un chorrito de **aceite** y sazona con **sal** y **pimienta**, mezcla para combinarlo. Coloca las **patatas** en una sola capa en la bandeja de horno y mételas cuando esté caliente. Hornea las **patatas** durante 25-30 min en el medio del horno.



## Adereza el tomate y hornea

Corta los **tomates** por la mitad. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Deshoja la mitad del **perejil** (doble para 4p), pícalo y ponlo en un bol junto a un chorrito de **aceite**, el **ajo** y **salpimienta**. Cuando le falten 20-25 min a las **patatas**, añade los **tomates** a la bandeja de horno. Sobre los **tomates**, añade la mezcla de **perejil** y el **queso rallado**. Hornea 20-25 min, hasta que los **vegetales** estén cocinados. Da la vuelta a mitad cocción.



## Prepara la mayonesa

Mientras tanto, agrega la **mayonesa** en un bol pequeño. Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p). Añade la **ralladura** a la **mayonesa** y agrega zumo de **limón** al bol al gusto, mezcla todo bien y reserva.



## Reboza el pescado

Pon las **especias italianas** en un plato y añade **sal** y **pimienta** al gusto. Bate el **huevo** (ver cantidad en ingredientes) en un plato hondo. Añade la **harina** (ver cantidad en ingredientes) en un plato plano. Pasa la **merluza** sobre las **especias italianas**, por ambos lados, de manera que las **especias** queden adheridas al pescado. Reboza la **merluza** en la **harina** y, por último, en el **huevo**.

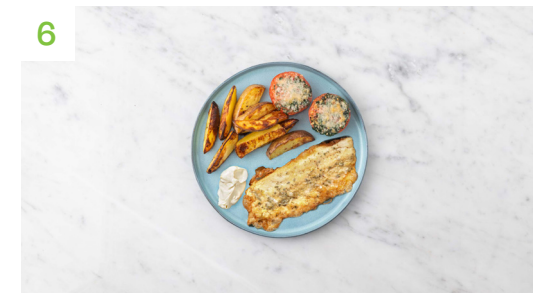


## Fríe la merluza

Pon a calentar el **aceite de semillas** (ver cantidad en ingredientes) en un cazo pequeño. Una vez esté caliente, fríe cada filete de **merluza** por separado durante 5-6 min, hasta que esté dorada. Una vez cocinada, ponla en un plato con papel de cocina para escurrir el exceso de grasa.

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

**CONSEJO:** Puedes freír con la cantidad de aceite de semillas que consideres adecuada.



## Emplata y disfruta

Sirve la **merluza rebozada** con las **patatas**, el **tomate asado** y la **mayonesa cítrica**.

## ¡Que aproveche!