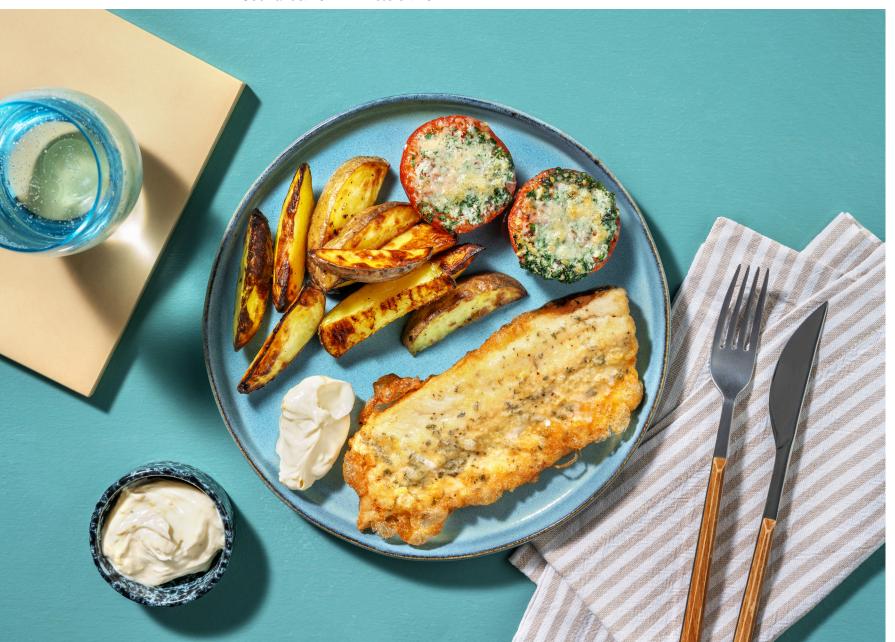


# Merluza rebozada con especias italianas

acompañada de patatas, tomates asados y mayonesa cítrica

Huevos no incluidos

Cocinando: 20 min · Listo en: 40 min









Merluza

Limón





Tomate

Queso italiano rallado curado





Perejil

Pata





Mayonesa

Especias italianas

# 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
Patata	400 gramos	800 gramos
Mayonesa 8) 9)	2 sobres	4 sobres
Especias italianas	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Huevo	1 unidad	2 unidades
Aceite de semillas	80 ml	160 ml
Harina	1 cucharada	2 cucharadas

<sup>\*</sup>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)	2887/ 690	527/ 126
Grasas (g)	60,2	11,0
de las cuales saturadas (g)	9,3	1,7
Carbohidratos (g)	40,2	7,3
de los cuales azúcares (g)	5,0	0,9
Proteínas (g)	28,3	5,2
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 hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.





# Hornea las patatas

Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** por la mitad a lo largo, luego, apoya la **patata** por la parte plana y corta en gajos de 1-2 cm de grosor. Colócalos en una bandeja de horno con papel de horno y agrega la mitad de las **especias italianas**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla bien para que las **patatas** queden bien aderezadas. Hornea durante 20-25 min o hasta que estén doradas. Dales la vuelta a mitad cocción.



# Adereza el tomate y hornea

Corta los **tomates** por la mitad. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Deshoja y pica la mitad del **perejil** (doble para 4p) y ponlo en un bol. Agrega 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 de 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 unas gotas de zumo de **limón** al bol al gusto, mezcla todo bien y reserva.



# Reboza el pescado

Pon las especias italianas restantes 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**: Para una buena fritura, los ingredientes deben sumergirse en el aceite.



# Emplata y disfruta

Sirve la **merluza rebozada** en platos y acompaña con las **patatas** y el **tomate asado** con **perejil** y **queso**. Sirve la **mayonesa cítrica** a un lado.

# ¡Que aproveche!