

# Merluza a la plancha con salsa de espinacas acompañada de champiñones salteados y almendras tostadas

<650 calorías • Solo con una sartén

Cocinando: 35 min • Listo en: 35 min

13



Champiñones



Almendras laminadas



Brotos de espinacas



Merluza



Cebolla



Nuez moscada



Puerro



## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Bol mediano, sartén mediana, papel de cocina.

## Ingredientes

	2P	4P
Champiñones*	250 gramos	500 gramos
Almendras laminadas 2)	15 gramos	30 gramos
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Merluza* 4)	250 gramos	500 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Nuez moscada	½ sobre	1 sobre
Puerro	1 unidad	2 unidades
Leche	150 ml	300 ml
Ajo	2 unidades	4 unidades
Harina	10 gramos	20 gramos

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	485 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1929/ 461	398/ 95
Grasas (g)	8,7	1,8
de las cuales saturadas (g)	1,1	0,2
Carbohidratos (g)	28,6	5,9
de los cuales azúcares (g)	9,2	1,9
Proteínas (g)	29,4	6,1
Sal (g)	0,9	0,2

## Alérgenos

2) Fruto secos 4) Pescado.

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](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



## Prepara las verduras

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en cubitos pequeños. Limpia los **champiñones** con la ayuda de un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de los **champiñones**. Córtales en cuartos. Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córtales por la mitad a lo largo y, luego, corta en medias lunas finas.



## Prepara la salsa de espinacas

En la sartén con las **espinacas**, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 2 min, removiendo constantemente. Agrega la **leche** (ver cantidad en ingredientes) y la mitad de la **nuez moscada** (doble para 4p) y cocina 3-4 min, hasta que empiece a espesar. Reserva la **salsa de espinacas** en un bol.



## Saltea los champiñones

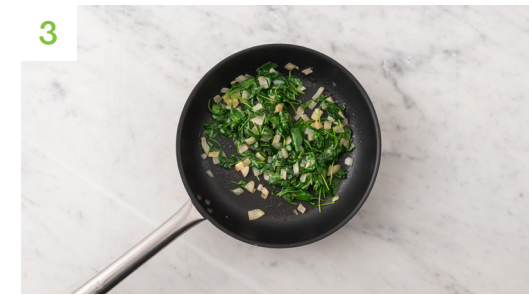
Pon una sartén a calentar sin **aceite**. Una vez caliente, agrega las **almendras laminadas** y tústelas 1-2 min. Retira de la sartén y reserva. En la misma sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con la mitad del **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega los **champiñones** y el **puerro** y saltéalos 5-6 min, removiendo frecuentemente, **salpimenta**. Retira de la sartén y reserva.



## Cocina la merluza

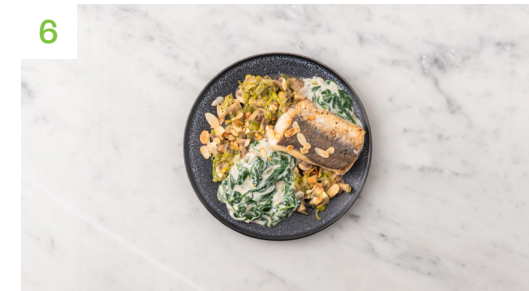
Seca la **merluza** con ayuda de un papel de cocina y **salpimenta**. En la sartén ya utilizada, pon a calentar a fuego medio un chorrito de **aceite** y agrega la **merluza**. Cocina 3-4 min por lado, hasta que esté cocida.

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



## Cocina las espinacas

En la misma sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** restante. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega la **cebolla** y cocina 4-5 min, hasta que quede transparente. Añade las **espinacas** y cocina 2 min más, hasta que su tamaño haya reducido a la mitad.



## Emplata y disfruta

Sirve las **salsa de espinacas** en la base de los platos y coloca los **filetes de merluza** encima. A un lado, sirve los **champiñones salteados**. Espolvorea las **almendras laminadas** tostadas sobre la **merluza**.

## ¡Que aproveche!