Shawarma de merluza al Ras-el-Hanout

y ensalada fresca de pepino

<650 calorías | Fácil y rápido

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

13

Merluza

Ras-el-Hanout

Pan de pita

Yogur griego

Pepino

Mezclum

Limón

Tomate

Cebolla roja

Cilantro

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva.

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, rallador, bol mediano, plato, ensaladera.

Ingredientes

	2P	4P
Merluza* **4)**	250 gramos	500 gramos
Ras-el-Hanout	1 sobre	2 sobres
Pan de pita* **13)**	2 unidades	4 unidades
Yogur griego* **7)**	115 gramos	230 gramos
Pepino	1 unidad	2 unidades
Mezclum	½ unidad	1 unidad
Limón	½ unidad	1 unidad
Tomate	1 unidad	2 unidades
Cebolla roja	½ unidad	1 unidad
Cilantro*	½ unidad	1 unidad

**Conservar en la nevera*

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**513 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	1684/ 403	329/ 79
Grasas (g)	10,5	2,1
de las cuales saturadas (g)	4,1	0,8
Carbohidratos (g)	46,0	9,0
de los cuales azúcares (g)	10,2	2,0
Proteínas (g)	29,8	5,8
Sal (g)	0,9	0,2

Alérgenos

4) Pescado **7)** Leche **13)** Cereales que contienen gluten.

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.

¡Recíclame!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C007472

1

Prepara la cebolla encurtida

Precalienta el horno a 200ºC. Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p) y reserva en un bol mediano, luego, exprime el zumo de medio **limón** (doble para 4p) y resérvalo en otro bol mediano. Corta la **cebolla** por la mitad y, luego, en tiras finas de 1 cm. Agrega la **cebolla** al bol con el **zumo del limón**, mézclalo bien y reserva.

2

Adereza la merluza

En un plato, pon el **Ras-el-Hanout** y **salpimienta**. Corta la **merluza** en tiras de 2 cm. Luego, pon la **merluza** en el plato con el **Ras-el-Hanout** y presiona para que la **merluza** quede bien cubierta.
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.

3

Hornea la merluza y el pan

Pon la **merluza** en una bandeja de horno con papel de horno. Cocina en el estante del medio 7-9 min, hasta que esté dorada. Cuando queden 5-6 min, agrega el **pan de pita** a la bandeja y hornea el tiempo restante, hasta que esté dorado.

4

Prepara la salsa

Corta el **tomate** en cubos de 2 cm. Pela y corta el **pepino** en cubos de 2 cm. Reserva el **tomate** y la mitad del **pepino** en una ensaladera. Agrega la otra mitad del **pepino** al bol con la **ralladura de limón** y agrega el **yogur griego**. **Salpimienta** la **salsa**. Pica finamente la mitad del **cilantro** (doble para 4p).

5

Prepara la ensalada

Agrega a la ensaladera la mitad del **cilantro** y la mitad del **mézclum** (doble para 4p). **Salpimienta** y agrega un chorrito de **aceite**. Finalmente, añade el **zumo de limón** del bol de la **cebolla encurtida**, reservándola para el último paso. Remueve los ingredientes para que la **ensalada** quede bien aderezada.

6

Emplata y disfruta

Rellena el **pan de pita** con **salsa de yogur**, los trozos de **merluza**, la **cebolla encurtida** y **cilantro** al gusto. Sirve la **ensalada de pepino** y **aderezo de limón** como acompañamiento.

¡Que aproveche!