



HELLO
FRESH

Merluza con salsa americana casera

con calabacín y chili en escamas sobre cuscús perlado

Familia

Preparation time : 40 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/es-ES/recipes/merluza-con-salsa-americana-casera-126>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Plato hondo, Sartén con tapa, Jarra medidora, Túrmix, Colador, Papel de cocina, Plato, Espátula, Cazo

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Caldo vegetal (sobre(s))	1	2	3
Cuscús perlado (gramo(s))	150	300	450
Cebolla (unidad(es))	½	1	1½
Tomate triturado (gramo(s))	200	400	600
Vinagre balsámico (sobre(s))	1	2	3
Calabacín (unidad(es))	½	1	1½
Merluza (gramo(s))	250	500	750
Chili seco en escamas (sobre(s))	1	2	3
Sal y pimienta (pizca(s))	1	2	3
Aceite de oliva (cucharada(s))	3	6	9
Agua (mililitro(s))	500	1000	1500
Ajo (unidad(es))	1	2	3
Harina para la salsa (cucharadita(s))	1	2	3
Azúcar (cucharadita(s))	1	2	3
Harina para rebozar (cucharadita(s))	1	2	3

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kJ)	2454 kJ
Valor energético (kcal)	587 kcal
Grasas	26.4 g
de las cuales saturadas	4.1 g
Carbohidratos	69.9 g
de los cuales azúcares	11.9 g
Fibra	4.6 g
Proteínas	32.2 g
Sodio	1.75 mg

Allergens

Moluscos, Leche, Apio, Soja, Pescado, Puede contener trazas de alérgenos, Crustáceos, Sulfitos, Gluten, Trigo, Huevo, Mostaza

Always check the product labels for allergen information.



Cuscús perlado en marcha

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- En un cazo, pon el **agua**, el **caldo vegetal** y **sal**.
- Lleva a ebullición, luego, añade el **cuscús perlado** y cocina a fuego medio 13-15 min.
- Escúrrelo y vuelve a ponerlo en el cazo.
- Añade un chorrito de **aceite**, **salpimienta** y remueve.



Cebolla al fuego

- Mientras tanto, pela la **cebolla** y córtala en daditos.
- Pela y pica el **ajo**.
- En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Agrega la **cebolla** y una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo, hasta que quede transparente.



¡Al salseo!

- Agrega a la sartén la **harina para la salsa**, remueve con una espátula y cocina 1-2 min, hasta que empiece a tostarse.
- Añade el **tomate triturado**, el **vinagre balsámico** y el **azúcar** y cocina a fuego medio-bajo con la sartén tapada 5-7 min, hasta que la **salsa** espese.
- Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Corta en medias lunas de 0,5-1 cm.



Turno del calabacín

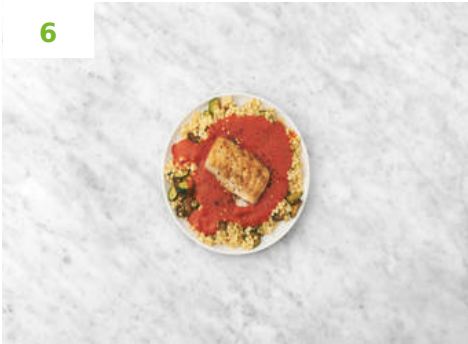
- Cuando la **salsa** espese, ponla en una jarra medidora y tritura con un túrmix, hasta conseguir una **salsa americana** homogénea. **Salpimienta** al gusto.
- Limpia la sartén y calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **calabacín** y una pizca de **sal** y cocina 5-6 min, removiendo.
- Una vez listo, agrega el **calabacín** al cazo con el **cuscús perlado** y mezcla. Conserva con la tapa puesta.



Fríe a merluza

- En un plato hondo, agrega la **harina para rebozar**. **Salpimienta la merluza** y cúbreala con la **harina** del plato.
- En la sartén, calienta un chorrito generoso de **aceite** a fuego medio. Retira el exceso de **harina** de la **merluza** y fríela 3 min por lado, hasta que esté dorada y bien hecha.
- Retira y reserva en un plato con papel de cocina.

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



Emplata y disfruta

- Sirve el **cuscús perlado** con **calabacín** en la base de los platos y cubre con la **salsa americana**.
- Coloca encima la **merluza** y espolvorea **chili en escamas** al gusto.

Enjoy your meal!