



**HELLO
FRESH**

Extra de merluza en salsa cremosa de estragón

con judías verdes y patatas aplastadas al horno

Preparation time : 35 min.



Patata



Judías verdes



Merluza



Estragón



Caldo vegetal



Queso crema



Sal y pimienta



Aceite de oliva



Ajo



Agua



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/extra-de-merluza-en-salsa-cremosa-de-estragon-20>

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

Bandeja de horno con papel de horno, Sartén con tapa, Plato para horno, Jarra medidora, Túrmix

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Patata (gramo(s))	400	800	1200
Judías verdes (gramo(s))	100	200	300
Merluza (gramo(s))	500	1000	1500
Estragón (unidad(es))	½	1	1½
Caldo vegetal (sobre(s))	1	2	3
Queso crema (paquete)	4	8	12
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	3	6	9
Ajo (unidad(es))	1	2	3
Agua (mililitro(s))	100	200	300

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kj)	2692 kj
Valor energético (kcal)	643 kcal
Grasas	39 g
de las cuales saturadas	11.6 g
Carbohidratos	40.9 g
de los cuales azúcares	3.4 g
Fibra	0.2 g
Proteínas	47.4 g
Sodio	1.36 mg

Allergens

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

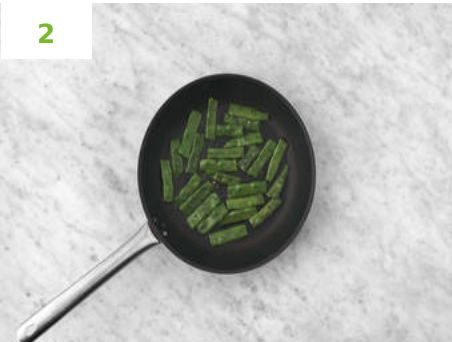
Always check the product labels for allergen information.



3, 2, 1, ¡a cocinar!

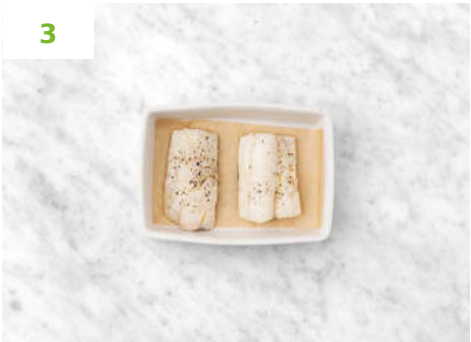
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Precalienta el horno a 220°C.
- Corta las **patatas** en dados de 2-3 cm y colócalas en una bandeja de horno con papel de horno.
- Agrega un chorrito de **aceite, sal y pimienta** y mezcla
- Hornea a media altura 10 min.



Judías al fuego

- Pela y pica el **ajo**.
- Retira las puntas de las **judías verdes** y córtalas en tercios.
- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego fuerte. Luego, agrega las **judías verdes** y cocina 1-2 min.
- Agrega el **ajo** y cocina 1 min más.
- Agrega un chorrito de **agua**, tapa la sartén y cocina 4-5 min a fuego medio. **Salpimenta** al gusto.
- Retira cuando estén listas.



¡Esto se calienta!

- Cuando las **patatas** se hayan horneado 10 min, remueve y coloca en un lado de la bandeja.
- Coloca la **merluza** en una fuente de horno y adereza con un chorrito de **sal y pimienta**.
- Coloca la **merluza** en la otra parte de la bandeja de horno, junto a las patatas.
- Hornea a media altura 10-12 min más, hasta que la **merluza** quede bien hecha y las **patatas** estén tiernas.

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



¡Aplasta esas patatas!

- Cuando la **merluza** esté lista, retira la fuente del horno.
- Saca la bandeja con las **patatas** y, con un tenedor, aplasta por la parte de la piel, haciéndolas más finas.
- Rocía las **patatas** con un chorrito de **aceite** y hornea en el estante superior 5 min más, hasta que queden crujientes y doradas.



¡Al salseo!

- Deshoja y pica el **estrágón**.
- En la sartén, agrega el **agua**, el **caldo vegetal** en polvo y el **queso crema**. Lleva a ebullicón y cocina 2 min, hasta que espese un poco.
- Mezcla bien para que el **queso** se integre.
- Agrega el **estrágón** y mezcla con varillas.
- Coloca la **salsa** en una jarra medidora y tritura con un túrmix hasta que quede homogénea.



¡A la mesa!

- Sirve la **merluza** en los platos y agrega a un lado las **patatas aplastadas** y las **judías verdes**.
- Cubre la merluza la **salsa de estragón**.

Enjoy your meal!