



**HELLO
FRESH**

Merluza con costra crujiente de panko y dukkah

con berenjena, cebolla, boniato y patata asados

Preparación en 15'

Preparation time : 40 min.



Berenjena



Cebolla



Boniato



Patata



Panko



Dukkah



Merluza



Tomate cherry



Sal y pimienta



Aceite de oliva



Orégano



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-costra-crujiente-de-panko-y-dukka-239>

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, Bol pequeño

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Berenjena (unidad(es))	1	2	3
Cebolla (unidad(es))	1	2	3
Boniato (gramo(s))	200	400	600
Patata (gramo(s))	200	400	600
Panko (gramo(s))	25	50	75
Dukkah (sobre(s))	1	2	3
Merluza (gramo(s))	250	500	750
Tomate cherry (gramo(s))	125	250	375
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	3	6	9
Orégano (cucharadita(s))	1	2	3
Add yourself			

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kJ)	2283 kJ
Valor energético (kcal)	546 kcal
Grasas	27 g
de las cuales saturadas	4.3 g
Carbohidratos	67.8 g
de los cuales azúcares	14.9 g
Fibra	8.5 g
Proteínas	28.4 g
Sodio	1.38 mg

Allergens

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

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.
- Retira el tallo de la **berenjena** y córtala en dados de 1-2 cm.
- Pela la **cebolla** y córtala en tiras de 2 cm.
- Corta el **boniato** y la **patata** en gajos de 1-2 cm de grosor.



No olvides el pescado

- Seca la **merluza** y adereza con un chorrito de **aceite, sal y pimienta**.
- Cubre la superficie de la **merluza** con la mezcla de **panko** y **dukkah**, presionando ligeramente para que el **panko** se adhiera.
- Cuando los **vegetales** se hayan horneado 15 min, remueve.
- Añade los **tomates cherry** y la **merluza**, con la piel hacia abajo, sobre los **vegetales**.

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



¡Esto se calienta!

- Extiende los **vegetales** en una bandeja de horno con papel de horno y adereza con el **orégano**, un chorrito de **aceite, sal y pimienta**.
- Remueve y hornea a media altura 15 min.
- En un bol pequeño, mezcla el **panko**, el **dukkah**, un chorrito de **aceite, sal y pimienta**.



Hornea todo y disfruta

- Hornea a media altura 15-18 min más o hasta que los **vegetales** estén dorados y tiernos y la **merluza** quede bien cocinada.
- Cuando estén listos, sirve los **vegetales** en la base de los platos.
- Coloca la **merluza** con costra de **panko** y **dukkah** encima.

Enjoy your meal!