Merluza al estilo tandoori con verduras asadas



Ingredientes 2 Personas

- 250g de Merluza
- Cúrcuma en polvo
- 200g de patata
- 1 unidad de calabacín
- Sal y pimienta
- 1 Mix de especias del Norte de India
- Yogur griego
- Zanahoria
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Precalienta el horno a 220ºC. Corta las patatas por la mitad a lo largo, luego, corta en gajos de 1-2 cm de grosor. Pela la zanahoria y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Retira los extremos del calabacín y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm.

Coloca las patatas, la zanahoria y el calabacín en una bandeja de horno con papel de horno y agrega un chorrito generoso de aceite y la cúrcuma. Salpimienta y remueve para que las verduras queden bien aderezadas. Hornea a media altura 15 min.

Seca la merluza con papel de cocina y salpimienta. En un bol, mezcla un chorrito de aceite junto con la mitad de las especias del Norte de India. Cubre ambos lados de la merluza con el aceite de especias indias.

Cuando las verduras se hayan horneado 15 min, dales la vuelta para que se cocinen uniformemente. Luego, coloca la merluza sobre las verduras y hornea 10 min más, hasta que la merluza quede dorada y bien cocinada en el interior y las verduras, tiernas.

En un bol pequeño, agrega la mitad del yogur griego (doble para 4p), las especias indias restantes y un chorrito de aceite. Salpimienta y mezcla bien.

Cuando esté lista, sirve la merluza al estilo tandoori en un lado de los platos y acompaña con las verduras asadas al otro lado. Agrega la salsa de yogur y especias reservada sobre el plato al gusto y sirve la salsa restante en un bol.

Por porción

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Sal
467 kcal	27.3g	32.5g	7.4g	0.04g

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA
ximenaloayza_dn info@loquecomescuenta.com 654876966