



CALORÍAS\*  
287

#### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

23,4	Proteína
18,3	Hidratos de Carbono
11	Grasas Totales
1,8	Grasas Saturadas
6,2	Grasas Monoinsaturadas
1,7	Grasas Polinsaturadas
0,11	Colesterol
3	Fibra Alimentaria
0,42	Sodio

**ALÉRGENOS**  
sulfitos, pescado

\* calorías por ración



45'



4 PAX

DIFICULTAD  
BAIXA

SIN GLUTEN  
SIN LACTOSA



PESCADO

## MERLUZA AL ORIO CON PATATA PANADERA

PONS

UTILIZAMOS:



**PONS SELECCIÓN FAMILIAR**  
AOVE Arbecquina



**PONS INFUSIONADO CON GUINDILLA**  
AOVE Infusionado con Guindilla



**PONS VINAGRE VERMUT**  
Vinagre Vermut

MARIDAMOS:



**SISQUELLA**  
Vino blanco



**FLOCC ROSÉ**  
Cava Brut Rosé

#### INGREDIENTES

- 800 kg** Merluza sin espinas o (1,1 Kg con espinas)
- 4** Patatas peladas medianas (500 g)
- 2** Cebollas medianas (200 g)
- 4** Dientes de ajo
- 100 ml** Vino blanco
- 25 ml** Pons Selección Familiar AOVE Arbecquina
- 10 ml** Pons Vinagre de Vermut
- 6 ml** Pons Infusionado con Guindilla
- Sal
- Pimienta

#### ÚTILES



Horno y bandeja de horno



Cazo



Puntilla

#### OBSERVACIONES

Hay que tener mucho control al verter el vinagre en el aceite con los ajos, ya que salpica. Se recomienda tener preparada la tapa del cazo o un guante anti quemaduras.

#### ELABORACIÓN

- Cortar la merluza en 4 raciones (supremas sin espinas o tranchas con espinas).
- Cortar las patatas a rodajas, y la cebolla en juliana. Salpimentar.
- Poner las patatas y la cebolla en una bandeja en el horno a 180°C con el vino blanco y 5 ml de aceite Pons Selección Familiar AOVE Arbecquina unos 40 minutos ( cubrir con papel de plata en caso que se tueste demasiado).
- Cuando la patata panadera y la cebolla estén cocidas, doradas y secas, añadir la merluza con la piel hacia abajo y hornear unos 8-10 minutos más.



*Salsa Orio:*

- Poner los ajos laminados y aceite Pons Selección Familiar AOVE Arbecquina a fuego bajo.
- Cuando los ajos comiencen a coger color, añadir el vinagre Pons Moscatel e inmediatamente apagar el fuego y tapar el cazo\*. Dejar que evapore el vinagre.

*Acabar el plato:*

- Una vez la merluza esté cocida, aliñarla con la salsa Orio y un chorrito de aceite Pons Infusionado con Guindilla.

🔥 Fuego Medio 🔥 Fuego Bajo