



Filetto di orata al burro ed erbe aromatiche con spinacini saltati e bruschette al pomodoro

25 minuti

19



Filetti di orata



Pane integrale



Pomodoro



Burro



Rosmarino



Origano Secco



Spinacino baby



La tua opinione conta! Apri la sezione della app "Il mio menù" e scorri le settimane precedenti per lasciare un voto alle ricette: la tua opinione aiuterà i nostri chef a creare piatti ancora più buoni!

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Filetti di orata** 4)	200 g	400 g
Pane integrale 13)	200 g	400 g
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Burro** 7)	3 pacchetti	6 pacchetti
Rosmarino	1 pezzo	2 pezzi
Origano Secco	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinacino baby**	100 g	200 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	340 g	100 g	440 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2410 kJ/ 576 kcal	709 kJ/ 169 kcal	3201 kJ/ 765 kcal	727 kJ/ 174 kcal
Grassi (g)	23 g	7 g	35 g	8 g
Grassi saturi(g)	9 g	3 g	12 g	3 g
Carboidrati (g)	53 g	16 g	54 g	12 g
Zuccheri (g)	2 g	1 g	2 g	0.4 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	31 g	9 g	52 g	12 g
Sale (g)	1 g	0.4 g	2 g	0.4 g

Allergeni

4) Pesce 7) Latte 13) Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)

1



Preparare le bruschette

- Tagliate il **pane** a metà per il lungo poi dividete ciascun lato in 2 fette.
- Condite ogni fetta con un filo d'**olio** e tostatele in una padella antiaderente a fuoco medio per circa 4 minuti dalla parte del lato tagliato, poi spostatele in un piatto. In alternativa, tostatele in un tostapane.

3

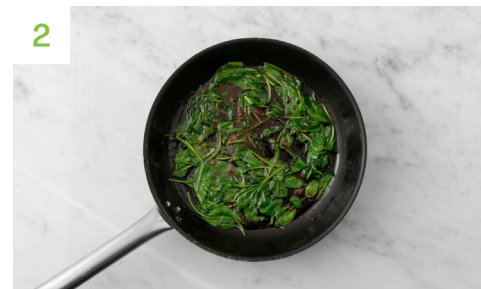


Cuocere l'orata

TIP: l'orata sarà cotta quando la carne all'interno risulterà bianca e opaca.

- Verificate l'eventuale presenza di lisce nel pesce ed eliminatele.
- Fate fondere il **burro** in un'altra padella. Aggiungete un pizzico di **rosmarino** tritato e **origano** e lasciate insaporire per 1-2 minuti.
- Aggiungete l'**orata** dalla parte della pelle, condite con **sale** e **pepe** e cuocete per 3 minuti, quindi voltatela e cuocete per altri 2 minuti.

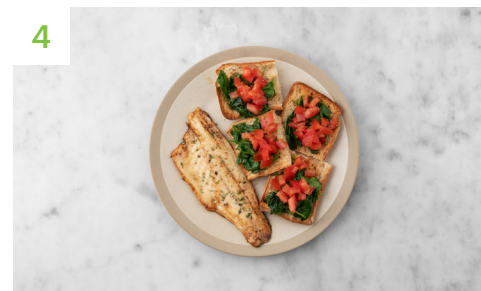
2



Cuocere gli spinaci

- Riducete intanto il **pomodoro** a cubetti.
- Conditelo con un pizzico di **sale** e **origano**, un filo d'**olio** e tenete da parte.
- Tritate finemente un po' di aghi di **rosmarino**.
- Riportate la padella su fuoco medio con un filo d'**olio**. Unite gli **spinaci**, conditeli con un pizzico di **sale** e cuoceteli per 1-2 minuti mescolando spesso, finché saranno appassiti.

4



Disporre nei piatti

- Disponete i filetti di **orata** nei piatti e condite con un pizzico di **rosmarino**.
- Disponete sulle **bruschette** gli **spinaci** e il **pomodoro**.
- In alternativa, servite gli spinaci a parte.

Buon Appetito!