

# 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.
- Condite 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!