

Orata impanata alla gallipolina con ceci, zucchine e pomodorini saltati

25 minuti

3



Filetti di orata



Panko (pangrattato giapponese)



Prezzemolo



Origano Secco



Aglione



Ceci



Zucchini



Pomodorini Datterini



Limone



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, Zucchero

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
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g
Origano Secco	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucchini**	1 pezzo	2 pezzi
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Limone	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	522 g	100 g	622 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2058 kJ/ 492 kcal	394 kJ/ 94 kcal	2849 kJ/ 681 kcal	458 kJ/ 109 kcal
Grassi (g)	18 g	3 g	29 g	5 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g	6 g	1 g
Carboidrati (g)	42 g	8 g	43 g	7 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Fibre (g)	15 g	3 g	15 g	2 g
Proteine (g)	37 g	7 g	58 g	9 g
Sale (g)	1 g	0.2 g	1 g	0.2 g

Allergeni

4) Pesce 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)

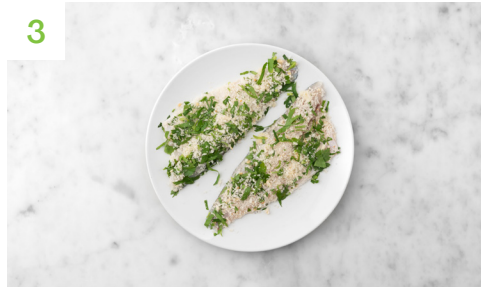
1



Cuocere zucchine e ceci

- Tagliate la **zucchini** a cubetti di circa 1 cm. Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Scaldate 1-2 cucchiai d'**olio** in una padella antiaderente. Unite le **zucchine**, condite con **sale e pepe** e cuocete a fuoco medio per 7-8 minuti, mescolando spesso. Aggiungete i **ceci** e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti.

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.
- Disponete il **mix di panko** sopra i filetti di **orata** e applicate una leggera pressione con le dita per far aderire bene la panatura.
- Riportate la padella dove avete cotto i pomodorini su fuoco medio con 2-3 cucchiai d'**olio**. Quando sarà ben calda disponete l'**orata** dal lato della panatura e cuocete per 3-4 minuti. Voltatela e proseguite per altri 2-3 minuti.

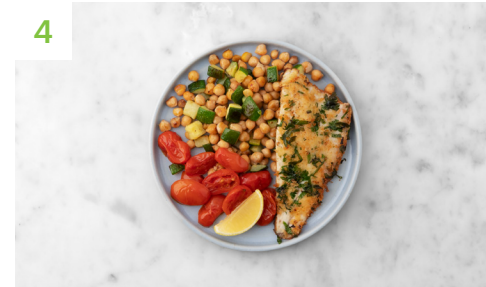
2



Preparare la panatura

- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Scaldate una seconda padella con 1-2 cucchiai d'**olio**. Aggiungete i **pomodorini**, condite con **sale, pepe** e un pizzico di **zucchero** e **origano** e cuocete a fuoco medio-alto per 7 minuti circa, poi disponeteli nei piatti.
- Tritate finemente il **prezzemolo** e un pezzetto di **aglio** (dosatelo a piacere). Raccoglieteli in una ciotola insieme al **panko**, 2-3 cucchiai d'**olio**, **sale** e **pepe** e mescolate bene.

4



Disporre nei piatti

- Disponete l'**orata** nei piatti con le **zucchine**, i **ceci** e i **pomodorini**.
- Accompagnate con uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!