



Merluzzo mantecato alla veneziana con polenta grigliata e insalata mista

25 minuti • Mangiami per primo

14



Filetti di merluzzo



Polenta



Alloro



Panna Da Cucina



Aglione



Insalata Mista



Carota



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, Aceto

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 merluzzo** 4)	1 pacchetto	2 pacchetti
Polenta	1 pacchetto	2 pacchetti
Alloro	2 pezzi	4 pezzi
Panna Da Cucina 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	2 spicchi	4 spicchi
Insalata Mista**	100 g	200 g
Carota**	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	523 g	100 g	633 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1742 kJ/416 kcal	333 kJ/80 kcal	2110 kJ/504 kcal	333 kJ/80 kcal
Grassi (g)	12 g	2 g	12 g	2 g
Grassi saturi(g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	51 g	10 g	51 g	8 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	27 g	5 g	47 g	7 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	0 g

Allergeni

4) Pesce 7) Latte

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

1



Lessare il merluzzo

TIP: il merluzzo sarà cotto quando la carne all'interno sarà bianca e opaca.

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Verificate l'eventuale presenza di lisce nel pesce ed eliminatele.
- Aggiungete l'**alloro**, uno spicchio d'**aglio** sbucciato e una abbondante macinata di **pepe** e lessate il **merluzzo** per 13-14 minuti.

3



Mantecare il merluzzo

- Scolate il **merluzzo** con un mestolo forato e trasferitelo in un bicchiere del mixer.
- Unite anche metà **panna**, un pezzetto dell'altro spicchio d'**aglio**, sbucciato e privato dell'anima centrale (dosate a piacere), 3-4 cucchiaini d'**olio**, **sale** e **pepe**.
- Frullate fino a ottenere una consistenza omogenea. Aggiungete qualche altro cucchiaino di panna per allungare la consistenza, se necessario.

2



Grigliare la polenta

- Tagliate nel frattempo la **polenta** in 8 fette spesse circa 2 cm.
- Scaldate una padella antiaderente con 2-3 cucchiaini d'**olio** e grigliatela per 5-6 minuti per lato.
- Sbucciate e grattugiate la **carota** con una grattugia a fori larghi, raccoglietela in una ciotola con l'**insalata mista** e condite con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

4



Disporre nei piatti

- Disponete un cucchiaino di **merluzzo** mantecato sopra ciascuna fetta di **polenta** e distribuitela nei piatti.
- Accompagnate con l'**insalata**.

Buon Appetito!