



Merluzzo in crosta al profumo di limone con orzo, pomodori e cipolla

35 minuti • Mangiami per primo

14



Filetti di merluzzo



Panko (pangrattato giapponese)



Limone



Prezzemolo



Orzo perlato



Burro



Cipolla



Pomodoro



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

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: Sale, Pepe, Olio d'oliva

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
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Orzo perlato 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	383 g	100 g	493 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2194 kJ/ 524 kcal	573 kJ/ 137 kcal	2562 kJ/ 612 kcal	520 kJ/ 124 kcal
Grassi (g)	10 g	3 g	10 g	2 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	72 g	19 g	72 g	15 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Fibre (g)	10 g	3 g	10 g	2 g
Proteine (g)	30 g	8 g	50 g	10 g
Sale (g)	0 g	0 g	1 g	0 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



Lessare l'orzo

TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.

- Preriscaldare il forno a 200 °C (oppure 180 °C se ventilato).
- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata e lessate l'**orzo** per circa 18-20 minuti.



Cuocere il merluzzo

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

- Verificate l'eventuale presenza di lisce nel **merluzzo** ed eliminatele, quindi dividetelo in due trancetti.
- Foderate una teglia con carta da forno e adagiatevi i trancetti di **merluzzo**.
- Distribuitevi sopra una cucchiaiata abbondante di **panatura**, irrorateli con un filo d'**olio** e salateli.
- Cuoceteli in forno caldo per 13-15 minuti.



Cuocere le verdure

- Sbucciate la **cipolla** e tagliatela a fette.
- Scaldare un filo d'**olio** in una padella antiaderente e rosolatela per 1-2 minuti a fuoco medio.
- Riducete il **pomodoro** a cubetti e unitelo in padella, coprite con il coperchio e proseguite la cottura per 10 minuti a fuoco basso.
- Alla fine salate a piacere.



Preparare l'olio

- Preparate l'olio aromatizzato mescolando in una ciotolina il **prezzemolo** rimasto con un pizzico di scorza di **limone**, il succo di 1 spicchio di **limone**, un pizzico di **sale**, **pepe** e un cucchiaino d'**olio** per persona.
- Spostate la padella con il pomodoro dal fuoco, incorporate l'**orzo** e mescolate bene. Assaggiare e aggiustate di **sale** e **pepe**.



Preparare la panatura

TIP: fate attenzione a non grattugiare la parte bianca del limone, che è amara.

- Tritate finemente il **prezzemolo** e raccoglietene metà in una ciotola con il **panko**, un pizzico di scorza di **limone** grattugiata a piacere, **sale**, **pepe**, il **burro** tagliato a tocchetti e il succo uno spicchio di limone.



Disporre nei piatti

- Distribuite nei piatti l'**orzo** con le verdure e adagiatevi sopra il **merluzzo**.
- Accompagnate con gli spicchi di **limone** rimasti e irrorate con l'**olio al prezzemolo**.

Buon Appetito!