

Orata in crosta di mandorle e capperi con finocchi e salsa aioli allo zafferano

45 minuti

16



Filetti di orata



Mandorle



Capperi



Burro



Finocchio



Olive leccino



Pinoli



Uvetta



Aioli



Aneto



Zafferano



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!

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
Mandorle 2)	2 pacchetti	4 pacchetti
Capperi	1 pacchetto	2 pacchetti
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Finocchio**	2 pezzi	4 pezzi
Olive leccino	1 pacchetto	2 pacchetti
Pinoli	1 pacchetto	2 pacchetti
Uvetta	20 g	40 g
Aioli 8) 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aneto**	5 g	5 g
Zafferano	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	411 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3085 kJ/ 737 kcal	751 kJ/ 180 kcal
Grassi (g)	55 g	14 g
Grassi saturi(g)	14 g	4 g
Carboidrati (g)	30 g	7 g
Zuccheri (g)	18 g	4 g
Fibre (g)	10 g	2 g
Proteine (g)	33 g	8 g
Sale (g)	2 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 4) Pesce 7) Latte 8) Uova 9) Senape

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 tagliere 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



Preparare i finocchi

- Eliminate la base dei **finocchi**, tagliateli a metà e successivamente a fettine di circa 1 cm.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto, unite i finocchi con 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone.
- Coprite con il coperchio e cuocete per 10 minuti.



Cuocere il pesce

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

- Scaldate un filo d'**olio d'oliva** in una padella antiaderente a fuoco medio.
- Quando sarà ben calda, disponete l'**orata** dal lato della panatura e cuocete per 3-4 minuti.
- Voltatela, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti.
- Alla fine salate a piacere.



Preparare l'orata

- Nel frattempo, tritate finemente le **mandorle** e i **capperi**.
- Verificate l'eventuale presenza di lisce nel **pesce** ed eliminatele.
- Irroratelo con un filo d'**olio** e ricopritelo con il trito di mandorle e capperi. Applicate una leggera pressione con la punta delle dita per far aderire bene la panatura.



Preparare la salsa

- Tritate finemente un po' di **aneto** a piacere.
- Raccoglietelo in una ciotolina con la **salsa aioli** e con lo **zafferano** e mescolate bene.



Condire i finocchi

- Togliete il coperchio, unite **pinoli**, **uvetta** e **olive**, salate a piacere e proseguite la cottura per 7-8 minuti.
- Infine unite il **burro** e mescolate bene.



Disporre nei piatti

- Distribuite nei piatti l'**orata** con i **finocchi**.
- Accompagnate con la **salsa**.

Buon Appetito!