



Filetto di merluzzo in pastella dorata con purè al formaggio e cavolo nero

25 minuti • Mangiami per primo

12



Filetti di merluzzo



Burro



Patate



Carota



Cavolo Nero



Formaggio a pasta dura
grattugiato



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: Farina, 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 merluzzo** 4)	1 pacchetto	2 pacchetti
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Carota**	2 pezzi	4 pezzi
Cavolo Nero**	1 pezzo	2 pezzi
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	598 g	100 g	708 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1939 kJ/463 kcal	324 kJ/78 kcal	2307 kJ/551 kcal	326 kJ/78 kcal
Grassi (g)	16 g	3 g	17 g	2 g
Grassi saturi(g)	8 g	1 g	8 g	1 g
Carboidrati (g)	46 g	8 g	46 g	7 g
Zuccheri (g)	2 g	0 g	2 g	0 g
Fibre (g)	12 g	2 g	12 g	2 g
Proteine (g)	36 g	6 g	56 g	8 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

4) Pesce 7) Latte 8) Uova

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 le verdure

- **TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.**
- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata.
- Sbucciate **patate** e **carote** e tagliatele a cubetti di 1-2 cm.
- Lessatele per circa 14-15 minuti, o finché saranno tenere.
- Tenete da parte un bicchiere di **acqua di cottura** e scolate le verdure.
- Schiacciatele con uno schiacciapatate o con una forchetta, incorporate **formaggio** e **burro** e mescolate bene.

3



Cuocere il pesce

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

- Raccogliete in una ciotola 5 cucchiaini di **farina** (per 2 persone) e 100 ml di **acqua** ogni 2 persone. Mescolate bene con una forchetta per evitare di formare grumi.
- Portate su fuoco medio una padella e ricopritene il fondo d'**olio** (potete usare olio di semi, se lo avete).
- Passate il **merluzzo** nella **pastella** e frigetelo per 2 minuti per lato.
- Scolatelo con un mestolo forato e trasferitelo su un foglio con carta da cucina, quindi salate a piacere.

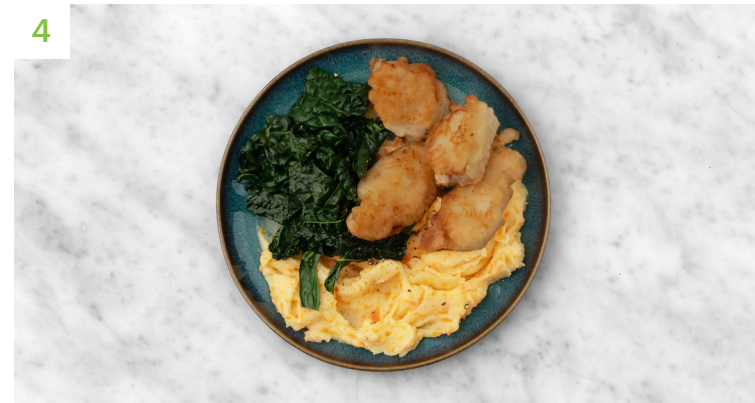
2



Cuocere il cavolo nero

- Nel frattempo che lessate le verdure, eliminate la costa dura centrale dalle foglie di **cavolo nero** e tagliatelo a strisciole.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio. Unite il **cavolo nero** con 5 cucchiaini d'**acqua** per persona. Coprite con un coperchio e lasciate appassire per circa 10 minuti. Alla fine salate e pepate a piacere.
- Verificate l'eventuale presenza di lisce nel **merluzzo**, eliminatele e riducetelo a trancetti.

4



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti il **puré** di carote e patate e il **merluzzo**.
- Accompagnate con il **cavolo nero**.

Buon Appetito!