



Merluzzo sfumato al limone e spinaci con purè di carote e patate alla paprika

35 minuti • Mangiami per primo

6



Paprika Dolce



Spinaci



Carota



Filetti di merluzzo



Cipolla



Limone



Mandorle



Brodo granulare di pollo



Patate



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,
Farina

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Paprika Dolce	1 pacchetto	1 pacchetto
Spinaci**	250 g	500 g
Carota**	2 pezzi	4 pezzi
Filetti di merluzzo** 4)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Brodo granulare di pollo	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	549 g	100 g	659 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1418 kJ/ 339 kcal	258 kJ/ 62 kcal	1787 kJ/ 427 kcal	271 kJ/ 65 kcal
Grassi (g)	8 g	1 g	9 g	1 g
Grassi saturi (g)	1 g	0 g	1 g	0 g
Carboidrati (g)	34 g	6 g	34 g	5 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Fibre (g)	9 g	2 g	9 g	1 g
Proteine (g)	31 g	6 g	51 g	8 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 4) Pesce

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



Preparare il brodo

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

- Portate a bollore 200 ml d'**acqua** a persona con il **brodo**.
- Sbucciate la **cipolla** e tritatela finemente.
- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella dai bordi alti a fuoco medio.
- Soffriggete la cipolla per circa 3-4 minuti, finché sarà tenera e traslucida.



Rosolare il pesce

TIP: il pesce sarà cotto quando la carne al centro risulterà bianca e opaca.

- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio e fate appassire gli **spinaci** per 4-5 minuti. Salate a piacere e disponeteli nei piatti.
- Riportate la padella su fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio** e cuocete il merluzzo per 4-5 minuti per lato, poi sfumate con il succo di uno spicchio di **limone** e aggiustate di **sale** e **pepe**.
- Tritate grossolanamente le **mandorle**.



Cuocere le verdure

- Sbucciate e tagliate le **carote** e la **patata** a tocchetti di circa 1-2 cm.
- Trasferitele nella padella con la cipolla.
- Coprite le verdure con un po' di **brodo** e cuocete a fuoco medio con il coperchio per circa 15-18 minuti, o finché saranno tenere.
- Aggiungete via via altro **brodo**, se vedete che si asciuga durante la cottura.



Preparare il purè

- Trasferite **carote** e **patate** in un bicchiere del mixer e frullatele con un frullatore a immersione. Aggiungete qualche altro cucchiaino di **brodo** per allungare la consistenza, se necessario.
- Condite con un filo d'**olio**, 1 cucchiaino di **paprika**, **sale** e **pepe**.



Impanare il pesce

- Verificate l'eventuale presenza di lisce ed eliminatele quindi tagliate il **merluzzo** a metà con un coltello affilato a lama liscia.
- Raccogliete 1-2 cucchiaini di **farina** in un piatto e infarinare uniformemente il **merluzzo**, poi conditelo con **sale** e **pepe**.



Disporre nei piatti

- Disponete il **purè** nei piatti con gli **spinaci**.
- Unite anche il **merluzzo** e guarnitelo con le **mandorle**.
- Accompagnate con uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!