



# Merluzzo mantecato ai pinoli e olive leccino con polenta tostata, spinacino e finocchietto

35 minuti • Mangiami per primo

16



Filetti di merluzzo



Panna Da Cucina



Scalognò



Pinoli



Finocchietto Selvatico



Spinacino baby



Olive leccino



Limone



Polenta



Burro



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

Dalla dispensa: 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
Panna Da Cucina 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Pinoli	1 pacchetto	2 pacchetti
Finocchietto Selvatico**	1 pacchetto	1 pacchetto
Spinacino baby**	100 g	200 g
Olive leccino	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Polenta	1 pacchetto	2 pacchetti
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>588 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2505 kJ/ 599 kcal	426 kJ/ 102 kcal
Grassi (g)	29 g	5 g
Grassi saturi(g)	16 g	3 g
Carboidrati (g)	53 g	9 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g
Fibre (g)	4 g	1 g
Proteine (g)	31 g	5 g
Sale (g)	3 g	1 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](http://hellofresh.it)



## Lessare il merluzzo

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

- Verificate l'eventuale presenza di lisce nel pesce ed eliminatele.
- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata e lessate il **merluzzo** per 13-14 minuti.



## Frullare il merluzzo

- Una volta cotto, scolate il merluzzo con un mestolo forato e trasferitelo in un bicchiere del mixer.
- Aggiungete, per 2 persone, metà della **panna**, 3-4 cucchiaini d'**olio** e una macinata di **pepe** e frullate fino a ottenere una crema dalla consistenza omogenea.



## Tostare la polenta

- Nel frattempo, tagliate la **polenta** a fette.
- Sciogliete il **burro** in una padella a fuoco medio-alto e tostate la polenta per 10 minuti, voltandola a metà cottura, finché sarà dorata, poi disponetela nei piatti.



## Mantecare il merluzzo

- Sbucciate e affettate sottilmente lo **scalogno**.
- Riportate su fuoco medio-basso la padella usata per la polenta con un filo d'**olio** e rosolatelo per 1-2 minuti.
- Aggiungete il **merluzzo** frullato, i **pinoli**, le **olive** e mescolate bene.
- Assaggiare e aggiustate di **sale** a piacere.



## Condire lo spinacino

- Condite lo **spinacino** con **sale**, **pepe**, un po' di succo di **limone** a piacere e un filo d'**olio**.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **merluzzo** nei piatti con la **polenta** e guarnite con qualche ciuffo di **finocchietto selvatico**.
- Accompagnate con lo **spinacino** e uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!