

Cotoletta di merluzzo light al forno con zucca e patate arrosto

45 minuti • Mangiami per primo

12



Filetti di merluzzo



Patate



Panko (pangrattato
giapponese)



Origano Secco



Limone



Maionese



Prezzemolo



Zucca



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,
Uova

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
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Maionese 8)	3 pacchetti	6 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g
Zucca**	1 pezzo	1 pezzo

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	493 kg	100 g	603 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1971 kJ/471 kcal	400 kJ/96 kcal	2339 kJ/559 kcal	388 kJ/93 kcal
Grassi (g)	14 g	3 g	15 g	2 g
Grassi saturi(g)	1 g	0 g	2 g	0 g
Carboidrati (g)	55 g	11 g	55 g	9 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Fibre (g)	10 g	2 g	10 g	2 g
Proteine (g)	29 g	6 g	49 g	8 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

4) Pesce 8) Uova 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

1



Preparare le verdure

- Preiscaldate il forno in modalità statica a 220 °C.
- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia). Raccoglietele in una ciotola insieme alla **zucca** e condite uniformemente con 2 cucchiaini d'**olio**
- Distribuite le verdure su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocete in forno caldo per circa 30-35 minuti.
- Alla fine salate e pepate a piacere.

3



Condire la maionese

- Raccogliete in una ciotolina la **maionese** con il succo di uno spicchio di limone, il **prezzemolo** avanzato, un pizzico di **pepe** e mescolate bene.

2



Cuocere il merluzzo

TIP: il merluzzo sarà cotto quando risulterà opaco al centro.

- Tritate finemente il **prezzemolo** e raccoglietene metà in un piatto con il **panko**.
- Versate l'**uovo** in un altro piatto con un pizzico di **sale**, **pepe** e mescolate con una forchetta.
- Verificate l'eventuale presenza di lisce ed eliminatele, quindi bagnate il **merluzzo** nell'**uovo**, poi impanatelo nel mix di **panko** e **prezzemolo**.
- Disponetelo su una teglia con carta da forno e cuocete in forno per circa 16-17 minuti.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **merluzzo** e le **verdure** nei piatti.
- Accompagnate con la **maionese** e con uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!