



Filetto di orata, uvetta e purè di zucca con nocciole e songino

20 minuti • Mangiami per primo

19



Filetti di orata



Insalata songino



Uvetta



Nocciole



Burro



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: Olio d'oliva, Sale, Pepe, Aceto

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
Insalata songino**	1 pezzo	2 pezzi
Uvetta**	10 g	20 g
Nocciole 2)	1 pacchetto	1 pacchetto
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Zucca**	1 pezzo	1 pezzo

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	268 g	100 g	368 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1414 kJ/ 338 kcal	528 kJ/ 126 kcal	2205 kJ/ 527 kcal	599 kJ/ 143 kcal
Grassi (g)	22 g	8 g	33 g	9 g
Grassi saturi (g)	7 g	3 g	9 g	3 g
Carboidrati (g)	9 g	4 g	10 g	3 g
Zuccheri (g)	7 g	3 g	7 g	2 g
Fibre (g)	7 g	3 g	7 g	2 g
Proteine (g)	24 g	9 g	45 g	12 g
Sale (g)	0 g	0 g	0 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 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

1



Preparare la crema di zucca

- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'olio e rosolate la **zucca** per 2-3 minuti, bagnate con 1-2 cucchiai d'**acqua** a persona e proseguite la cottura con il coperchio per 12-13 minuti, finché la zucca si sarà ammorbidita.
- Trasferitela in un bicchiere del mixer con un filo d'**olio**, **sale** e **pepe** e frullate fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
- Aggiungete, se necessario, 1 o 2 cucchiai d'acqua per regolare la consistenza.

3



Condire l'insalata

- Condite il **songino** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

2

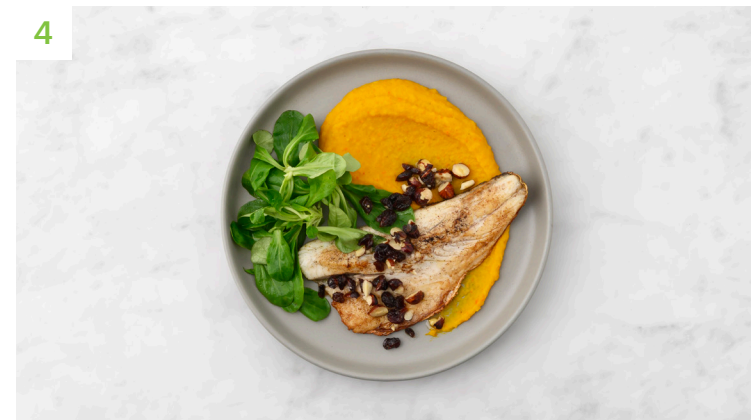


Cuocere l'orata

TIP: l'orata sarà cotta quando risulterà opaca e bianca.

- Nel frattempo, tritate grossolanamente **uvetta** e **nocciole**.
- Scaldate una padella a fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Fate attenzione a eventuali lisce ed eliminatele, quindi cuocete l'**orata** dalla parte della pelle per 3 minuti.
- Voltatela, aggiungete **uvetta**, **nocciole**, **burro**, un pizzico di **sale**, **pepe** e proseguite la cottura per 2-3 minuti.

4



Disporre nei piatti

- Disponete la **crema di zucca** nei piatti.
- Adagiate sopra l'**orata** irrorandola con il sugo di **nocciole** e **uvetta** e accompagnate con il **songino**.

Buon Appetito!