



# Merluzzo gratinato al prezzemolo e limone con orzo tiepido ai pomodori

35 minuti • Mangiami per primo

11



Filetti di merluzzo



Panko (pangrattato giapponese)



Limone



Prezzemolo



Orzo perlato



Burro



Cipolla



Pomodoro



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

## 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
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Orzo perlato 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro**	2 pezzi	4 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	458 g	100 g	568 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2250 kJ/ 538 kcal	491 kJ/ 117 kcal	2618 kJ/ 626 kcal	461 kJ/ 110 kcal
Grassi (g)	10 g	2 g	10 g	2 g
Grassi saturi(g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	72 g	16 g	72 g	13 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Fibre (g)	10 g	2 g	10 g	2 g
Proteine (g)	30 g	7 g	50 g	7 g
Sale (g)	0 g	0 g	1 g	0 g

## Allergeni

4) Pesce 7) Latte 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](http://hellofresh.it)



## Lessare l'orzo

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

- Preriscaldare il forno a 200 °C (oppure 180 °C se ventilato).
- Portate a bollire una pentola d'acqua salata e lessate l'orzo per circa 18-20 minuti.



## Cuocere il merluzzo

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

- Verificate l'eventuale presenza di lisce nel merluzzo ed eliminatele, quindi dividetelo in due trancetti.
- Adagiateli su una teglia foderata di carta da forno, distribuitevi sopra una cucchiata abbondante di panatura, irrorateli con un filo d'olio e salateli.
- Cuoceteli in forno caldo per 13-15 minuti.



## Cuocere le verdure

- Sbucciate la cipolla e tagliatela a fettine.
- Scaldare un filo d'olio in una padella antiaderente e rosolatela per 1-2 minuti a fuoco medio.
- Riducete il pomodoro a cubetti e unitelo in padella, coprite con il coperchio e proseguite la cottura per 10 minuti a fuoco basso.
- Alla fine salate a piacere.



## Condire l'orzo

- Preparate l'olio aromatizzato mescolando in una ciotolina il prezzemolo rimasto con un pizzico di scorza di limone, il succo di 1 spicchio di limone, un pizzico di sale, pepe e un cucchiaino d'olio per persona.
- Spostate la padella con il pomodoro dal fuoco, incorporate l'orzo e mescolate bene. Assaggiare e aggiustate di sale e pepe.



## Preparare la panatura

**TIP: fate attenzione a non grattugiare la parte bianca del limone, che è amara.**

- Tritate finemente il prezzemolo e raccoglietene metà in una ciotola con il panko, un pizzico di scorza di limone grattugiata a piacere, sale, pepe, il burro tagliato a tocchetti e il succo uno spicchio di limone.



## Disporre nei piatti

- Distribuite nei piatti l'orzo con le verdure e adagiatevi sopra il merluzzo.
- Accompagnate con gli spicchi di limone rimasti e irrorate con l'olio al prezzemolo.

Buon Appetito!