



# Tempura di merluzzo e purè di zucca e zenzero con patate arrosto e salsa ravigote

50 minuti • Mangiami per primo

16



Filetti di merluzzo



Patate



Scalognò



Capperi



Erba Cipollina



Zenzero



Maionese



Zucca



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe,  
Farina

## 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	3 pezzi	6 pezzi
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Capperi	1 pacchetto	2 pacchetti
Erba Cipollina**	5 g	10 g
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Maionese 8)	5 pacchetti	10 pacchetti
Zucca**	200 g	400 g

\*\*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)	2305 kJ/ 551 kcal	392 kJ/ 94 kcal
Grassi (g)	22 g	4 g
Grassi saturi (g)	2 g	0 g
Carboidrati (g)	59 g	10 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g
Fibre (g)	11 g	2 g
Proteine (g)	29 g	5 g
Sale (g)	1 g	0 g

## Allergeni

4) Pesce 8) Uova

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)



## Infornare le patate

- Preriscaldate il forno a 220 °C.
- Tagliate le **patate** a spicchi di 1 cm (potete tenere la buccia). Mettetele in una ciotola con 1 cucchiaino d'**olio** e conditele in modo uniforme.
- Distribuitele su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per circa 30-35 minuti, mescolandole a metà cottura.
- Alla fine salate a piacere.



## Mescolare la pastella

**TIP: se l'avete, usate acqua fredda gassata per preparare la pastella: lo shock termico fra pastella e olio bollente renderà la panatura leggera e croccante.**

- Preparate la pastella mescolando, per 2 persone, 50 g di **farina**, 75 g di **acqua**, un pizzico di **sale** e di **pepe**.
- Tagliate il **merluzzo** in circa 5-6 trancetti. Verificate l'eventuale presenza di lisce ed eliminatele.



## Preparare la zucca

**TIP: lo zenzero ha un sapore particolare, dosatelo secondo i vostri gusti.**

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio.
- Unite la **zucca**, un pizzico di **sale**, **pepe** e 1-2 cucchiaini d'**acqua** per persona. Coprite con il coperchio e cuocete per circa 13-14 minuti, o finché la zucca sarà tenera.
- Una volta cotta, frullatela con 2 cucchiaini d'**olio**, un pizzico di **zenzero** sbucciato e grattugiato a piacere, 3-4 cucchiaini d'**acqua**, un pizzico di **sale** e **pepe**, fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa. Se necessario, allungatela con qualche altro cucchiaino d'acqua.



## Friggere il merluzzo

**TIP: il merluzzo sarà cotto quando risulterà opaco e bianco all'interno.**

- Quando mancano circa 10 minuti alla cottura delle patate, ricoprite il fondo della padella usata in precedenza con **olio**, preferibilmente di semi, e scaldatelo molto bene a fuoco medio.
- Quando l'olio sarà ben caldo, immergete il **pesce** nella **pastella**, poi frigetelo per 3-4 minuti per lato.
- Scolate su carta da cucina per rimuovere l'olio in eccesso e condite con un pizzico di **sale**.



## Preparare la salsa ravigote

- Mentre cuocete la zucca, sbucciate lo **scalogno** e tritatelo molto finemente insieme ai **capperi** e all'**erba cipollina**.
- Trasferitelo in una ciotolina, unite la **maionese** e mescolate per amalgamare gli ingredienti.



## Disporre nei piatti

- Disponete 1-2 cucchiaini di **crema di zucca** sulla base dei piatti.
- Aggiungete il **merluzzo** e accompagnate con le **patate** e la **salsa**.

Buon Appetito!