



Cotoletta di merluzzo al forno e patate con crudité di pomodori e maionese al limone

40 minuti • Uova non incluse • Mangiami per primo

14



Merluzzo carbonaro



Panko (pangrattato giapponese)



Origano Secco



Limone



Maionese



Prezzemolo



Pomodoro



Mix di patate e cipolla



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
Merluzzo carbonaro** 4)	1 pacchetto	2 pacchetti
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
Pomodoro**	2 pezzi	4 pezzi
Mix di patate e cipolla** 14)	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	493 g	100 g	603 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1761 kJ/ 421 kcal	357 kJ/ 85 kcal	2079 kJ/ 497 kcal	345 kJ/ 82 kcal
Grassi (g)	13 g	3 g	13 g	2 g
Grassi saturi(g)	1 g	0 g	1 g	0 g
Carboidrati (g)	44 g	9 g	44 g	7 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	25 g	5 g	43 g	7 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

4) Pesce 8) Uova 13) Cereali contenenti glutine
14) Anidride solforosa e solfiti

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 patate

- Preiscaldate il forno in modalità statica a 220 °C.
- Raccogliete le **patate e cipolle** pretagliate in una ciotola e conditele uniformemente con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Distribuitele su una teglia foderata di carta da forno e cuocete in forno caldo per circa 30-35 minuti, mescolando a metà cottura.
- Alla fine salate e pepate a piacere.

3



Preparare i pomodori e la maionese

- Tagliate il **pomodoro** a cubetti e conditelo con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale e origano**.
- Condite la **maionese** con il succo di uno spicchio di **limone**.

2



Impanare il merluzzo

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

- Tritate finemente il **prezzemolo** e raccoglietelo in un piatto con il **panko**.
- Versate l'**uovo** in un altro piatto, con un pizzico di **sale** e **pepe**, e mescolate con una forchetta.
- Verificate l'eventuale presenza di lisce nel **merluzzo** ed eliminatele, quindi bagnatelo nell'**uovo** e 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 **patate** nei piatti.
- Accompagnate con il **pomodoro** e la **maionese** al limone.

Buon Appetito!