



Merluzzo mantecato ai pinoli e olive leccino con crostini al burro, finocchietto e spinacino

35 minuti

16



Filetti di merluzzo



Panna Da Cucina



Scalogno



Pinoli



Finocchietto Selvatico



Spinacino baby



Olive leccino



Limone



Burro



Ciabatta



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

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
Panna Da Cucina 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Pinoli	1 pacchetto	2 pacchetti
Finocchietto Selvatico**	1 pezzo	1 pezzo
Spinacino baby**	100 g	200 g
Olive leccino	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Ciabatta 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	438 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2877 kJ/ 688 kcal	657 kJ/ 157 kcal
Grassi (g)	32 g	7 g
Grassi saturi(g)	17 g	4 g
Carboidrati (g)	62 g	14 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g
Fibre (g)	4 g	1 g
Proteine (g)	35 g	8 g
Sale (g)	2 g	1 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



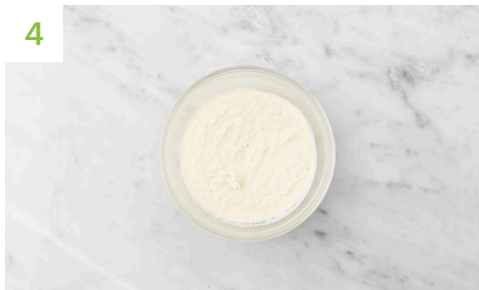
Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Lessare il merluzzo

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

- Verificate l'eventuale presenza di lisce nel pesce ed eliminatele.
- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Lessate il **merluzzo** per 13-14 minuti.



Frullare il merluzzo

- Una volta cotto, scolate il merluzzo con un mestolo forato e trasferitelo in un bicchiere del mixer.
- Aggiungete, per 2 persone, metà della **panna**, 3-4 cucchiaini d'**olio** e una macinata di **pepe** e frullate fino a ottenere una crema dalla consistenza omogenea.



Tostare il pane

- Nel frattempo, tagliate il **pane** a fette spesse 1-2 cm.
- Sciogliete il **burro** con un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto e tostate le fette di **pane** per 1-2 minuti per lato, finché saranno dorate. In alternativa, tostatele in un tostapane.



Mantecare il merluzzo

- Sbucciate e affettate sottilmente lo **scalogno**.
- Riportate su fuoco medio-basso la padella usata per il pane con un filo d'**olio** e rosolatelo per 1-2 minuti.
- Aggiungete il **merluzzo** frullato, i **pinoli**, le **olive** e mescolate bene.
- Assaggiare e aggiustate di **sale** a piacere.



Condire lo spinacino

TIP: ricordate di lavare bene lo spinacino prima di condirlo.

- Condite lo **spinacino** con **sale**, **pepe**, un po' di succo di **limone** a piacere e un filo d'**olio**.



Disporre nei piatti

- Disponete il **merluzzo** nei piatti con il **pane** tostato e guarnite con qualche ciuffo di **finocchietto selvatico**.
- Accompagnate con lo **spinacino** e uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!