

Orata in crosta di mandorle e capperi con finocchi caldi e salsa aioli alla curcuma

45 minuti

16



Filetti di orata



Mandorle affettate



Capperi



Burro



Finocchio



Olive leccino



Pinoli



Uvetta



Aioli



Aneto



Curcuma



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

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
Mandorle affettate 2)	4 pacchetto	8 pacchetto
Capperi	1 pacchetto	2 pacchetto
Burro** 7)	2 pacchetto	4 pacchetto
Finocchio**	2 pezzi	4 pezzi
Olive leccino	1 pacchetto	2 pacchetto
Pinoli	1 pacchetto	2 pacchetto
Uvetta	20 g	40 g
Aioli 8) 9)	1 pacchetto	2 pacchetto
Aneto**	5 g	5 g
Curcuma	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	413 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3115 kJ/ 744 kcal	755 kJ/ 180 kcal
Grassi (g)	55 g	13 g
Grassi saturi(g)	15 g	4 g
Carboidrati (g)	31 g	8 g
Zuccheri (g)	18 g	4 g
Fibre (g)	10 g	2 g
Proteine (g)	33 g	8 g
Sale (g)	2 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 4) Pesce 7) Latte 8) Uova 9) Senape

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



Preparare i finocchi

- Eliminate la base dura e le punte dei **finocchi**, tagliateli a metà e successivamente a fettine di circa 1 cm.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto, unite i finocchi con 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone.
- Coprite con il coperchio e cuocete per 10 minuti.



Cuocere il pesce

TIP: l'orata sarà cotta quando la carne all'interno risulterà bianca e opaca.

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio.
- Quando sarà ben calda, disponete l'**orata** dal lato della panatura e cuocete per 3-4 minuti.
- Voltatela, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti.
- Alla fine salate a piacere.



Preparare l'orata

- Nel frattempo, tritate finemente le **mandorle** e i **capperi**.
- Verificate l'eventuale presenza di lisce nel **pesce** ed eliminatele.
- Irroratelo con un filo d'**olio** e ricopritelo con il trito di mandorle e capperi. Applicare una leggera pressione con la punta delle dita per far aderire bene la panatura.



Preparare la salsa

- Tritate finemente un po' di **aneto** a piacere.
- Raccoglietelo in una ciotolina con la **salsa aioli** con un pizzico di **curcuma** e mescolate bene, dosate a seconda dei vostri gusti.



Condire i finocchi

- Togliete il coperchio dalla padella con i finocchi, unite **pinoli**, **uvetta** e **olive**, salate a piacere e proseguite la cottura per 7-8 minuti.
- Infine unite il **burro** e mescolate bene.



Disporre nei piatti

- Distribuite nei piatti l'**orata** con i finocchi.
- Accompagnate con la **salsa**.

Buon Appetito!