



# Arroz alla portoghese - merluzzo e peperoni con pomodori, cipolla e alloro

40 minuti

12



Alloro



Pomodoro



Cipolla



Prezzemolo



Brodo Granulare Vegetale



Riso



Filetti di merluzzo



Peperone



Aglio



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: 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
Alloro	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Brodo Granulare Vegetale <b>10)</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Riso	1 pacchetto	1 pacchetto
Filetti di merluzzo** <b>4)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Aglione	1 spicchio	2 spicchi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	421 g	100 g	531 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1778 kJ/ 425 kcal	423 kJ/ 101 kcal	2146 kJ/ 513 kcal	405 kJ/ 97 kcal
Grassi (g)	2 g	1 g	3 g	1 g
Grassi saturi (g)	0 g	0 g	1 g	0 g
Carboidrati (g)	71 g	17 g	71 g	13 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	8 g	1 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	27 g	7 g	47 g	9 g
Sale (g)	2 g	1 g	2 g	0 g

## Allergeni

**4)** Pesce **10)** Sedano

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 il merluzzo

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

- Sbucciate l'**aglio**.
- Verificate l'eventuale presenza di lisce nel pesce ed eliminatele.
- Portate sul fuoco una pentola con 1,5 l d'**acqua** (per 2 persone), l'**alloro**, l'**aglio**, i filetti interi di **merluzzo**, una macinata di **pepe** e, una volta raggiunto il bollore, coprite con un coperchio e cuocete per 10 minuti.



## Cuocere l'arroz

- Unite il **riso** nella padella con i pomodori e i peperoni e tostatelo per 2-3 minuti insieme alle verdure.
- Bagnate con 3 mestoli dell'**acqua** in cui avete cotto il **merluzzo** e proseguite la cottura a fuoco medio-basso con il coperchio per circa 15 minuti.
- Aggiungete altra acqua di cottura del merluzzo se il riso dovessero risultare troppo asciutto: dovrete ottenere un arroz abbastanza brodoso.



## Tagliare le verdure

- Nel frattempo che cuoce il merluzzo, sbucciate e tritate la **cipolla**.
- Tagliate il **pomodoro** e il **peperone** a cubetti di circa 1 cm.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.



## Unire il merluzzo all'arroz

- Prelevate dalla pentola il merluzzo con un mestolo forato e, poco prima che le verdure e il riso saranno cotti, unitele nella padella. Spezzettatelo grossolanamente con un cucchiaino di legno e mescolate bene.
- Unite anche il **prezzemolo** (tenetene da parte un po' per guarnire) e proseguite la cottura con il coperchio per 2-3 minuti.
- Assaggiare per verificare il grado di cottura e la sapidità e unite **sale** e **pepe** se necessario.



## Preparare il soffritto

- Scaldare 1-2 cucchiai d'**olio** in una padella capiente.
- Unite la **cipolla**, il **brodo** e rosolate per 2-3 minuti a fuoco medio-basso
- Aggiungete **pomodori** e **peperoni** e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti.



## Disporre nei piatti

- Disponete l'**arroz** in piatti fondi o ciotole.
- Condite con il **prezzemolo** tenuto da parte, un filo d'**olio** e una macinata di **pepe**.

Buon Appetito!