

# Merluzzo alle spezie asiatiche e lenticchie

con uvetta, coriandolo, zenzero e aioli

25 minuti

18



Mix di spezie stile asiatico



Paprika affumicata



Zenzero



Lenticchie



Pomodoro



Cipolla



Merluzzo carbonaro



Uvetta



Mandorle



Coriandolo



Aioli



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
Mix di spezie stile asiatico	1 pacchetto	2 pacchetti
Paprika affumicata <b>9)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Merluzzo carbonaro** <b>4)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Uvetta	10 g	20 g
Mandorle <b>2)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Coriandolo**	5 g	10 g
Aioli <b>8) 9)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	454 g	100 g	564 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2142 kJ/ 512 kcal	472 kJ/ 113 kcal	2459 kJ/ 588 kcal	436 kJ/ 104 kcal
Grassi (g)	22 g	5 g	22 g	4 g
Grassi saturi (g)	2 g	0 g	2 g	0 g
Carboidrati (g)	38 g	8 g	38 g	7 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g	7 g	1 g
Fibre (g)	11 g	3 g	11 g	2 g
Proteine (g)	32 g	7 g	51 g	9 g
Sale (g)	4 g	1 g	4 g	1 g

## Allergeni

**2)** Frutta a guscio **4)** Pesce **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](http://hellofresh.it)



## Tagliare le verdure

- Sbucciate la **cipolla** e tagliatela a fettine sottili.
- Sbucciate un tocchetto di **zenzero**.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio. Unite la **cipolla**, lo **zenzero** e rosolate per 3-4 minuti.
- Scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquatele sotto acqua corrente.



## Preparare il merluzzo

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

- Verificate l'eventuale presenza di lisce nel pesce ed eliminatele.
- Disponete in un piatto fondo il **mix di spezie** e la **paprika**, unite il **merluzzo** e conditelo uniformemente.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con 1 cucchiaino d'**olio** e cuocete il merluzzo per 3-4 minuti per lato, finché sarà ben colorito.
- Alla fine salate a piacere.



## Cuocere le lenticchie

- Aggiungete in padella le **lenticchie**, un pizzico di **sale**, **pepe**, 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone e cuocete a fuoco medio per circa 7-8 minuti.
- Tagliate il **pomodoro** a cubetti di circa 1 cm e, una volta che le lenticchie saranno pronte, incorporatelo in padella assieme a un filo d'**olio** e mescolate bene.
- Tritate finemente l'**uvetta**, le **mandorle** e il **coriandolo**.



## Disporre nei piatti

**TIP: la salsa aioli ha un intenso sapore di aglio, dosatela secondo i vostri gusti.**

- Disponete il **merluzzo** nei piatti e spolverizzatelo con **uvetta** e **mandorle**.
- Adagiate a fianco le **lenticchie** e conditele con il **coriandolo**.
- Accompagnate con la **salsa aioli**.

Buon Appetito!