

# Merluzzo alla Bras in stile portoghese

con patate, olive e insalata mista

20 minuti







Merluzzo carbonaro

Patate









Olive leccino Bio







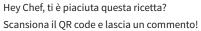
Insalata Mista

Pomodoro



Paprika affumicata





## Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinarel

## Ingredienti

	2P	4P	
Merluzzo carbonaro** 4)	1 pacchetto	2 pacchetti	
Patate	2 pezzi	4 pezzi	
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi	
Alloro	1 pezzo	2 pezzi	
Olive leccino Bio	1 pacchetto	2 pacchetti	
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti	
Insalata Mista**	100 g	100 g	
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi	
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	1 pacchetto	

<sup>\*\*</sup>Conservare al fresco

### Valori nutrizionali

	Per	Per	Per	Per
	porzione	100g	porzione	100g
per gli ingredienti non cucinati	530 g	100 g	640 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1653 kJ/ 395 kcal	312 kJ/ 75 kcal	1971 kJ/ 471 kcal	308 kJ/ 74 kcal
Grassi (g)	13 g	2 g	13 g	2 g
Grassi saturi(g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Carboidrati (g)	40 g	8 g	40 g	6 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Fibre (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Proteine (g)	27 g	5 g	45 g	7 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

## Allergeni

2) Frutta a guscio 4) Pesce 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





# Cuocere merluzzo e patate

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

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Tagliate le **patate** a bastoncini spessi circa 1 cm (potete tenere la buccia).
- Verificate l'eventuale presenza di lische nel merluzzo ed eliminatele, quindi lessatelo per 2 minuti. Aggiungete anche le patate e proseguite la cottura per altri 8-9 minuti, poi scolate.



# Cuocere la cipolla

- Sbucciate e tagliate la cipolla a fettine sottili.
- Tritate grossolanamente le mandorle.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con un cucchiaio d'olio e rosolate la cipolla con la foglia di alloro e un pizzico di sale per 7-8 minuti.
- Unite il merluzzo, le patate, le mandorle e le olive, un pizzico di sale, pepe e paprika e cuocete per altri 2-3 minuti, in modo da amalgamare i sapori.



## Condire l'insalata

- Tagliate il **pomodoro** a cubetti.
- Raccoglietelo in una ciotola con l'insalata (ricordate di lavarla bene) e condite con sale, aceto e olio a piacere.



# Disporre nei piatti

- Disponete il merluzzo con le patate e le olive nei piatti.
- · Accompagnate con l'insalata.