

Filetto di orata al prezzemolo e limone con crema di carote e insalata

30 minuti

12



Filetti di orata



Limone



Prezzemolo



Timo essiccato



Aglio



Insalata Mista



Formaggio a pasta dura grattugiato



Mandorle



Carota



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, Aceto

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
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Prezzemolo**	5 g	5 g
Timo essiccato	1 pacchetto	1 pacchetto
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Insalata Mista**	100 g	100 g
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	3 pezzi	6 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	390 g	100 g	490 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1738 kJ/ 415 kcal	446 kJ/ 107 kcal	2529 kJ/ 604 kcal	517 kJ/ 123 kcal
Grassi (g)	23 g	6 g	34 g	7 g
Grassi saturi(g)	7 g	2 g	9 g	2 g
Carboidrati (g)	18 g	5 g	19 g	4 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Fibre (g)	8 g	2 g	8 g	2 g
Proteine (g)	33 g	8 g	54 g	11 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

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

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!

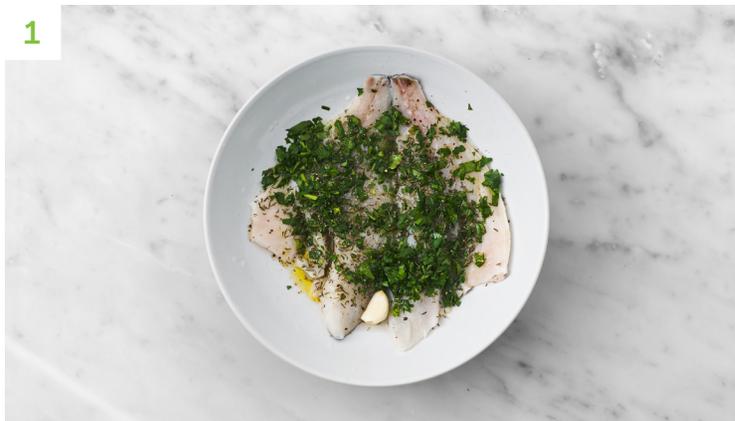
Conservate il kit ricette in frigo

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

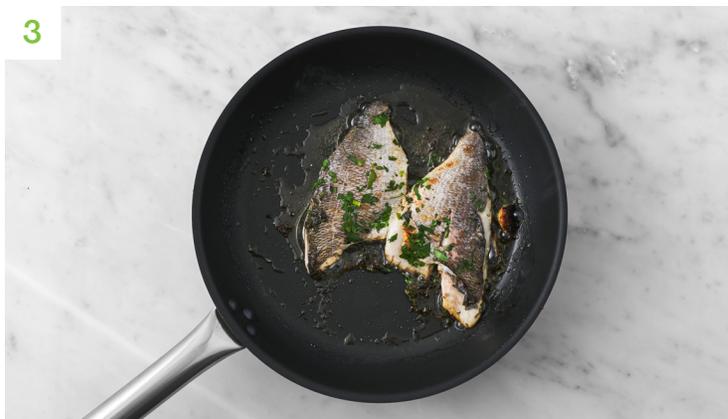
1



Marinare l'orata

- Tritate finemente il **prezzemolo** e raccoglietene un generoso pizzico in un piatto fondo con il succo di mezzo **limone**, 3-4 cucchiaini di **olio**, un pezzetto d'**aglio** sbucciato, un pizzico di **timo**, **sale** e **pepe**.
- Fate attenzione a eventuali lisce ed eliminatele, quindi disponete i filetti di **orata** nel piatto e tenete da parte in frigorifero per 10 minuti a marinare.

3



Cuocere l'orata

TIP: l'orata sarà cotta quando risulterà bianca e opaca al centro.

- Riportate la padella su fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Aggiungete l'**orata** dalla parte della pelle e cuocete per 3 minuti, quindi voltatela, condite con **sale** e **pepe** e 2-3 cucchiaini della sua **marinata** e proseguite la cottura per altri 2 minuti.
- Condite l'**insalata mista** (ricordate di lavarla bene) con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

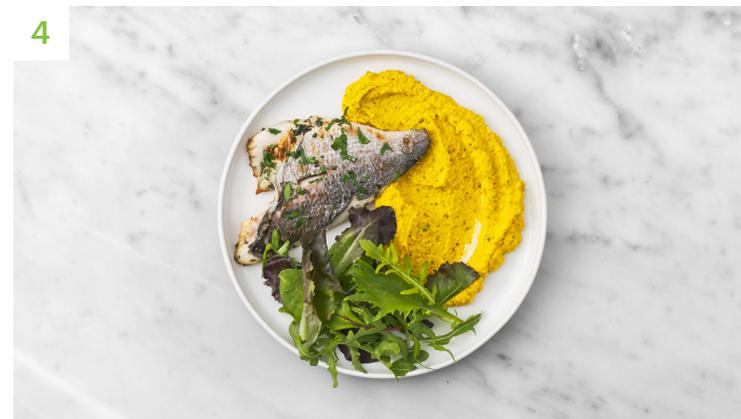
2



Preparare la crema di carote

- Nel frattempo, pelate le **carote** e tagliatele a rondelle di circa 1 cm.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio**. Unite le **carote**, un pizzico di **sale**, 2 cucchiaini d'**acqua** e cuocete per 7-8 minuti, o finché le carote si saranno tenere, mescolando ogni tanto.
- Trasferitele in un bicchiere per mixer con il **formaggio grattugiato**, le **mandorle**, il resto del **prezzemolo** e, per 2 persone, 2 cucchiaini d'**olio** e 1 d'**acqua** e frullate fino a ottenere una consistenza omogenea.
- Se necessario, regolate la consistenza con un filo d'acqua e aggiustate di sale.

4



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti l'**orata** e la **crema** di carote.
- Accompagnate con l'**insalata**.

Buon Appetito!