

# Orata gratinata alla gallipolina con ceci, zucchine e pomodorini saltati

25 minuti

11



Filetti di orata



Prezzemolo



Origano Secco



Aglione



Ceci



Zucchina



Pomodorini Datterini



Limone



Pangrattato



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, Zucchero

## 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
Prezzemolo**	5 g	10 g
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucchini**	1 pezzo	2 pezzi
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Pangrattato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	535 g	100 g	635 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2249 kJ/ 538 kcal	421 kJ/ 101 kcal	3040 kJ/ 727 kcal	479 kJ/ 115 kcal
Grassi (g)	18 g	3 g	29 g	5 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g	6 g	1 g
Carboidrati (g)	52 g	10 g	53 g	8 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Fibre (g)	15 g	3 g	15 g	2 g
Proteine (g)	38 g	7 g	59 g	9 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

## Allergeni

4) Pesce 13) Cereali contenenti glutine

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)

1



## Cuocere zucchine e ceci

- Tagliate la **zucchina** a cubetti di circa 1 cm.
- Scaldate 1-2 cucchiaini d'olio in una padella antiaderente. Unite le **zucchine**, condite con **sale** e **pepe** e cuocete a fuoco medio per 7-8 minuti, mescolando spesso.
- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente. Aggiungeteli in padella con le zucchine e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti.

3



## Cuocere l'orata

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

- Verificate l'eventuale presenza di lisce nel pesce ed eliminatele.
- Disponete il **mix di pangrattato** sopra i filetti di **orata** e applicate una leggera pressione con le dita per far aderire bene la panatura.
- Riportate la padella dove avete cotto i pomodorini su fuoco medio con 2-3 cucchiaini d'**olio**. Quando sarà ben calda disponete l'**orata** dal lato della panatura e cuocete per 3-4 minuti. Voltatela e proseguite per altri 2-3 minuti.

2



## Preparare i pomodorini e la panatura

- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Scaldate una seconda padella con 1-2 cucchiaini d'**olio**. Aggiungete i **pomodorini**, condite con **sale**, **pepe** e un pizzico di **zucchero** e **origano** e cuocete a fuoco medio-alto per 7 minuti circa, poi trasferiteli su un piatto.
- Tritate finemente il **prezzemolo** e un pezzetto di **aglio** (dosatelo a piacere). Raccoglieteli in una ciotola insieme al **pangrattato**, 2-3 cucchiaini d'**olio**, **sale**, **pepe** e mescolate bene.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete l'**orata** nei piatti con le **zucchine**, i **ceci** e i **pomodorini**.
- Accompagnate con uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!