

Filetti di orata gratinati al prezzemolo con melanzane al funghetto e patate al forno

40 minuti

12



Filetti di orata



Melanzana



Pomodoro



Patate



Pangrattato



Limone



Aglio



Prezzemolo



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
Filetti di orata** 4)	200 g	400 g
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Pangrattato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Aglio	1 spicchio	1 spicchio
Prezzemolo**	5 g	10 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	604 g	100 g	704 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2040 kJ/ 488 kcal	338 kJ/ 81 kcal	2831 kJ/ 677 kcal	402 kJ/ 96 kcal
Grassi (g)	13 g	2 g	24 g	4 g
Grassi saturi (g)	3 g	0 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	62 g	10 g	63 g	9 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Fibre (g)	10 g	2 g	10 g	2 g
Proteine (g)	30 g	5 g	51 g	7 g
Sale (g)	0 g	0 g	0 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.

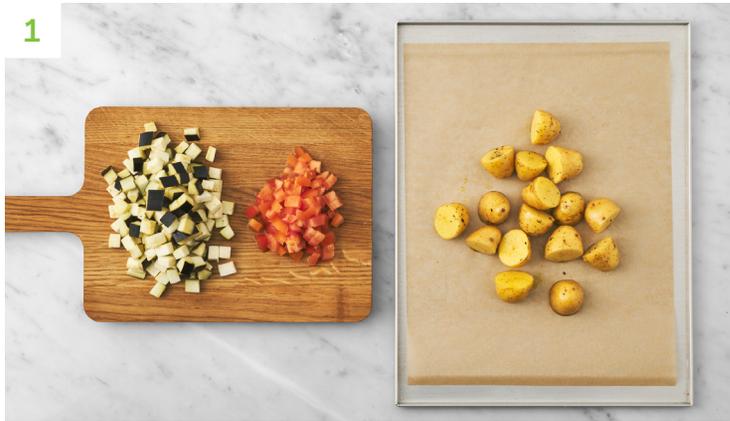
Mi raccomando!

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 helloworldfresh.it



Cuocere le patate

- Preriscaldare il forno a 220 °C.
- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia). Mettetele in una ciotola con 1 cucchiaino d'**olio**, un pizzico di **sale** e conditele in modo uniforme.
- Distribuitele su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per circa 30 minuti.
- Tagliate la **melanzana** a cubetti di circa 1 cm.
- Scaldate una padella con un generoso filo d'olio, aggiungete le **melanzane** e cuocete per 5 minuti a fuoco medio.
- Tagliate il **pomodoro** a cubetti piccoli.



Gratinare il pesce

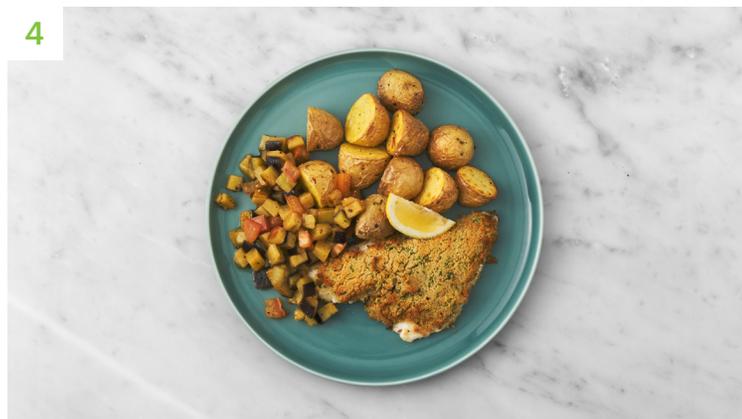
TIP: l'orata sarà cotta quando la carne all'interno risulterà bianca e opaca.

- Verificate l'eventuale presenza di lisce ed eliminatele, quindi disponete l'**orata** su una teglia con carta da forno e ricopritela con il mix di **pangrattato** e **prezzemolo**.
- Applicate una leggera pressione con la punta delle dita per far aderire bene la panatura e cuocete in forno per 15 minuti, finché sarà dorata.



Cuocere le verdure

- Unite in padella anche il **pomodoro**, 2 cucchiaini d'**acqua** e proseguite la cottura per circa 10 minuti, o finché le verdure saranno tenere e dorate. Alla fine regolate di **sale** a piacere.
- Tritate finemente il **prezzemolo** e un pezzetto di **aglio** (dosatelo a piacere). Raccoglieteli in una ciotola con il **pangrattato**, 2-3 cucchiaini d'**olio**, **sale**, **pepe** e un po' di scorza di **limone** grattugiata (fate attenzione a non intaccare la parte bianca, che è amara).



Disporre nei piatti

- Disponete l'**orata** e le **patate** nei piatti.
- Accompagnate con le **verdure** e con uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!