

# Orata al profumo di limone e maggiorana

con fagioli cannellini, pomodorini e porro

20 minuti

18



Filetti di orata



Pomodorini ciliegini



Limone



Fagioli Cannellini



Capperi



Maggiorana



Maionese



Porro



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
Pomodorini ciliegini**	250 g	500 g
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Fagioli Cannellini	1 pacchetto	2 pacchetti
Capperi	1 pacchetto	2 pacchetti
Maggiorana**	5 g	5 g
Maionese 8)	3 pacchetti	6 pacchetti
Porro**	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	538 g	100 g	638 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2226 kJ/ 532 kcal	414 kJ/ 99 kcal	3016 kJ/ 721 kcal	473 kJ/ 113 kcal
Grassi (g)	25 g	5 g	36 g	6 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g	6 g	1 g
Carboidrati (g)	36 g	7 g	37 g	6 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g	9 g	1 g
Fibre (g)	18 g	3 g	18 g	3 g
Proteine (g)	36 g	7 g	57 g	9 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	0 g

## Allergeni

4) Pesce 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](http://hellofresh.it)



## Preparare le verdure

- Scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Eliminate la guaina più esterna del **porro** e tagliatelo a rondelle sottili.



## Cuore lorata

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

- Verificate l'eventuale presenza di lisce ed eliminatele.
- Scaldate una seconda padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiai d'**olio**.
- Aggiungete l'**orata** dalla parte della pelle e cuocete per 3 minuti, quindi voltatela, sfumate con il succo di mezzo **limone**, aggiungete i **capperi** e qualche foglia di **maggiorana**, condite con **sale**, **pepe** e proseguite la cottura per altri 2 minuti, finché sarà dorata.
- Trasferite la **maionese** in una ciotolina e conditela con qualche goccia di succo di **limone**, un pizzico di **pepe** e qualche foglia di **maggiorana**.



## Cuocere le verdure

- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiai d'**olio**. Rosolate il porro per 3-4 minuti.
- Unite i **pomodorini**, i **fagioli**, condite con un pizzico di **sale** e **pepe** e cuocete per 6-7 minuti, mescolando spesso.



## Disporre nei piatti

- Disponete l'**orata** nei piatti.
- Accompagnate con i **fagioli** e i **pomodorini** e la **maionese** alla **maggiorana**.

Buon Appetito!