



Merluzzo alle spezie Medio-Orientale e uvetta con lenticchie, coriandolo e aioli

25 minuti

11



Zenzero



Lenticchie



Pomodoro



Cipolla



Merluzzo carbonaro



Uvetta



Mandorle



Coriandolo



Aioli



Mix di spezie stile
Medio-Orientale



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
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Merluzzo carbonaro** 4)	1 pacchetto	2 pacchetti
Uvetta	10 g	20 g
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Coriandolo**	5 g	10 g
Aioli 8) 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di spezie stile Medio-Orientale 3) 9)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	452 g	100 g	562 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2130 kJ/ 509 kcal	471 kJ/ 113 kcal	2447 kJ/ 585 kcal	435 kJ/ 104 kcal
Grassi (g)	22 g	5 g	23 g	4 g
Grassi saturi (g)	2 g	0 g	2 g	0 g
Carboidrati (g)	37 g	8 g	37 g	7 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g	7 g	1 g
Fibre (g)	11 g	3 g	11 g	2 g
Proteine (g)	32 g	7 g	51 g	9 g
Sale (g)	3 g	1 g	3 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 3) Semi di sesamo 4) Pesce 8) Uova
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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

1



Tagliare le verdure

- Sbucciate la **cipolla** e tagliatela a fettine sottili.
- Sbucciate un tocchetto di **zenzero**.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio. Unite la **cipolla**, lo **zenzero** e rosolate per 3-4 minuti.
- Scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquatele sotto acqua corrente.

3



Preparare il merluzzo

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

- Verificate l'eventuale presenza di lisce nel pesce ed eliminatele.
- Disponete in un piatto fondo il **mix di spezie**, unite il **merluzzo** e conditelo uniformemente.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con 1 cucchiaino d'**olio** e cuocete il merluzzo per 3-4 minuti per lato, finché sarà ben colorito.
- Alla fine salate a piacere.

2



Cuocere le lenticchie

- Aggiungete in padella le **lenticchie**, un pizzico di **sale**, **pepe**, 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone e cuocete a fuoco medio per circa 7-8 minuti.
- Tagliate il **pomodoro** a cubetti di circa 1 cm e, una volta che le lenticchie saranno pronte, incorporatelo in padella assieme a un filo d'**olio** e mescolate bene.
- Tritate finemente l'**uvetta**, le **mandorle** e il **coriandolo**.

4



Disporre nei piatti

TIP: la salsa aioli ha un intenso sapore di aglio, dosatela secondo i vostri gusti.

- Disponete il **merluzzo** nei piatti e spolverizzatelo con **uvetta** e **mandorle**.
- Adagiate a fianco le **lenticchie** e conditele con il **coriandolo**.
- Accompagnate con la **salsa aioli**.

Buon Appetito!