

# Merluzzo mantecato ai pinoli e olive con polenta tostata, indivia e arancia

35 minuti

16



Filetti di merluzzo



Panna Da Cucina



Scalogno



Pinoli



Finocchietto Selvatico



Olive leccino Bio



Limone



Polenta



Indivia



Arancia



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?  
Scansiona il QR code e lascia un commento!

## 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 merluzzo** 4)	1 pacchetto	2 pacchetti
Panna Da Cucina 7)	1 pacchetto	1 pacchetto
Scalognò	1 pezzo	2 pezzi
Pinoli	1 pacchetto	2 pacchetti
Finocchietto Selvatico**	1 pezzo	1 pezzo
Olive leccino Bio	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Polenta	1 pacchetto	2 pacchetti
Indivia**	1 pezzo	2 pezzi
Arancia	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	655 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2354 kJ/ 563 kcal	359 kJ/ 86 kcal
Grassi (g)	22 g	3 g
Grassi saturi(g)	12 g	2 g
Carboidrati (g)	60 g	9 g
Zuccheri (g)	14 g	2 g
Fibre (g)	6 g	1 g
Proteine (g)	31 g	5 g
Sale (g)	3 g	0 g

## Allergeni

4) Pesce 7) Latte

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)



## Lessare il merluzzo

**TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.**

- Verificate l'eventuale presenza di lisce nel pesce ed eliminatele.
- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata e lessate il **merluzzo** per 13-14 minuti.



## Grigliare la polenta

- Tagliate nel frattempo la **polenta** in 8 fette spesse circa 2 cm.
- Scaldare una padella antiaderente con 2-3 cucchiaini d'olio e grigliatela per 5-6 minuti per lato.



## Preparare l'insalata

- Tagliate l'**indivia** a fettine sottili.
- Sbucciate e tagliate l'**arancia** a pezzetti.
- Unite il tutto in una ciotola, condite con un filo d'olio, un pizzico di sale e il succo di uno spicchio di **limone**.



## Frullare il merluzzo

- Una volta cotto, scolate il **merluzzo** con un mestolo forato e trasferitelo in un bicchiere del mixer.
- Aggiungete, per 2 persone, metà della **panna**, 3-4 cucchiaini d'**olio** e una macinata di **pepe** e frullate fino a ottenere una crema dalla consistenza omogenea.



## Mantecare il merluzzo

- Sbucciate e affettate sottilmente lo **scalognò**.
- Riportate su fuoco medio-basso la padella usata per la polenta con un filo d'**olio** e rosolatelo per 1-2 minuti.
- Aggiungete il **merluzzo** frullato, i **pinoli**, le **olive** e mescolate bene.
- Assaggiate e aggiustate di **sale** a piacere.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **merluzzo** nei piatti con la **polenta** e guarnite con qualche ciuffo di **finocchietto selvatico**.
- Accompagnate con l'insalata.

Buon Appetito!