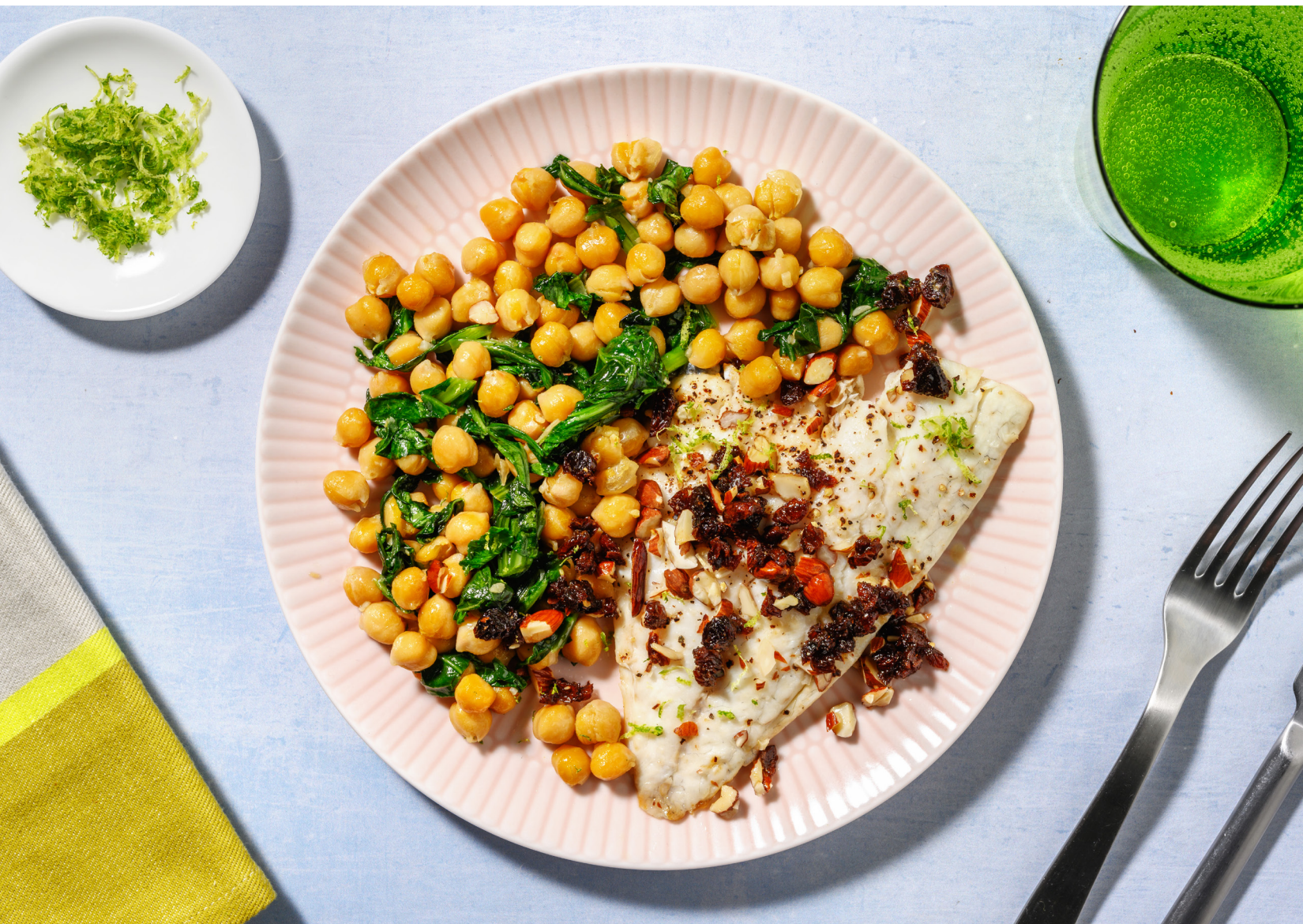


Filetto di orata alle mandorle e uvetta con ceci ed erbe saltate

25 minuti

18



Filetti di orata



Limone



Erbette



Mandorle



Uvetta



Ceci



Aglio



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, Burro

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
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Erbette**	1 pezzo	1 pezzo
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Uvetta	10 g	20 g
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	447 g	100 g	547 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2084 kJ/ 498 kcal	467 kJ/ 112 kcal	2875 kJ/ 687 kcal	526 kJ/ 126 kcal
Grassi (g)	23 g	5 g	34 g	6 g
Grassi saturi(g)	4 g	1 g	6 g	1 g
Carboidrati (g)	32 g	7 g	33 g	6 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g	7 g	1 g
Fibre (g)	14 g	3 g	14 g	3 g
Proteine (g)	38 g	8 g	59 g	11 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 4) Pesce

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



Preparare ceci ed erbette

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Tritate grossolanamente le **erbette**.
- Sbucciate l'**aglio**.
- Scaldate una pentola a fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate l'**aglio** per 1-2 minuti. Aggiungete i **ceci**, le **erbette** e 2 cucchiaini d'**acqua**, coprite con un coperchio e cuocete per 7-8 minuti.
- Alla fine salate a piacere.



Cuocere l'orata

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

- Scaldate a fuoco medio una padella con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Aggiungete l'**orata** dalla parte della pelle e cuocete per 3 minuti, quindi voltatela, aggiungete **uvetta**, **mandorle**, una noce di **burro**, un pizzico di **sale**, **pepe** e proseguite la cottura per altri 3 minuti.



Preparare gli ingredienti

- Nel frattempo, tritate grossolanamente **uvetta** e **mandorle**.
- Verificate l'eventuale presenza di lische nell'**orata** ed eliminatele.



Disporre nei piatti

- Disponete l'**orata** nei piatti.
- Unite i **ceci** saltati con le **erbette**.
- Completate con un po' di scorza grattugiata di **limone** e qualche goccia di succo a piacere.

Buon Appetito!