



# Filetto di merluzzo ai sapori mediterranei con cannellini, olive leccino e pomodori

25 minuti

18



Merluzzo carbonaro



Cipolla



Capperi



Pomodori Datterini



Fagioli Cannellini



Rosmarino



Olive leccino Bio



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, Zucchero

## Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Merluzzo carbonaro** 4)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Capperi	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Fagioli Cannellini	1 pacchetto	2 pacchetti
Rosmarino	1 pezzo	1 pezzo
Olive leccino Bio	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	448 g	100 g	558 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1456 kJ/ 348 kcal	325 kJ/ 78 kcal	1774 kJ/ 424 kcal	318 kJ/ 76 kcal
Grassi (g)	7 g	2 g	8 g	1 g
Grassi saturi(g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	33 g	7 g	33 g	6 g
Zuccheri (g)	2 g	1 g	2 g	0 g
Fibre (g)	16 g	4 g	16 g	3 g
Proteine (g)	31 g	7 g	49 g	9 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

## Allergeni

### 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](http://hellofresh.it)

1



## Preparare il soffritto

- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Scaldate una seconda padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio**. Rosolate la cipolla con un pizzico di **sale** per 3-4 minuti.

3



## Cuocere il merluzzo

**TIP: il merluzzo sarà cotto quando la carne all'interno risulterà bianca e opaca.**

- Fate attenzione a eventuali lisce ed eliminatele.
- Unite in padella il **merluzzo** con le **olive** e i **capperi**.
- Aggiustate di **sale** e **pepe** e cuocetelo per 4-5 minuti per lato.

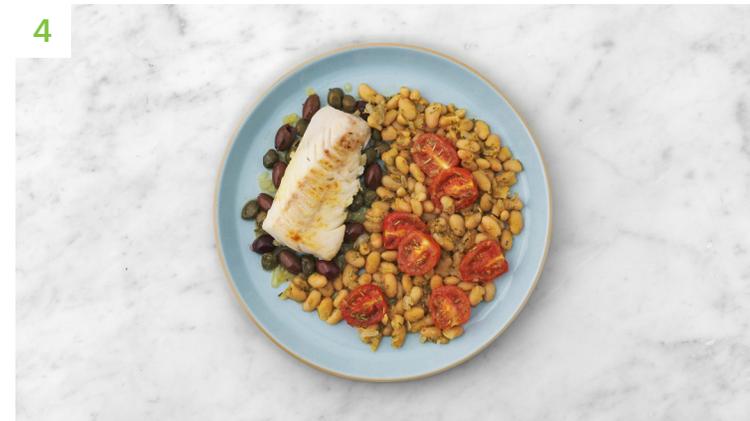
2



## Cuocere i fagioli

- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Traferiteli nella padella col soffritto insieme ai pomodorini, un pizzico di rosmarino e cuocete per circa 5 minuti.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete il **merluzzo** nei piatti.
- Accompagnate con i **fagioli al pomodoro**.

Buon Appetito!