



Filetto di orata al pesto di rucola e noci con basilico e patate novelle

25 minuti

2



Filetti di orata



Rucola



Basilico



Patate



Noci



Formaggio a pasta dura
grattugiato



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
Rucola**	50 g	100 g
Basilico**	5 g	10 g
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Noci 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	358 g	100 g	458 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2044 kJ/488 kcal	572 kJ/137 kcal	2834 kJ/677 kcal	620 kJ/148 kcal
Grassi (g)	25 g	7 g	36 g	8 g
Grassi saturi(g)	7 g	2 g	9 g	2 g
Carboidrati (g)	34 g	10 g	35 g	8 g
Zuccheri (g)	2 g	1 g	2 g	0 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	34 g	9 g	55 g	12 g
Sale (g)	0 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 4) Pesce 7) Latte 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

1



Cuocere le patate

- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia).
- Portate su fuoco medio-alto una padella antiaderente, unite un filo d'**olio**, le **patate** e 150 ml di **acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone.
- Coprite con un coperchio e cuocete per circa 13-14 minuti.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per altri 4 minuti, o finché saranno dorate.

3



Cuocere l'orata

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

- Verificate l'eventuale presenza di lisce nel pesce ed eliminatele.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Aggiungete l'**orata** dalla parte della pelle e cuocete per 3 minuti, quindi voltatela, condite con **sale**, **pepe** e proseguite la cottura per altri 2 minuti.

2



Preparare il pesto

- Trasferite metà della **rucola**, le **noci**, il **basilico**, il **formaggio grattugiato** e 50 ml di **acqua** e di **olio** (circa 5 cucchiaini di ciascuno) ogni 2 persone in un bicchiere per mixer.
- Frullate fino a ottenere un pesto liscio e omogeneo (aggiungete un altro filo d'olio o acqua per allungarlo, se necessario).
- Assaggiare e aggiustate di **sale** e **pepe** a piacere.
- Condite il resto della rucola con sale e olio a piacere.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **pesto** di rucola sulla base dei piatti e adagiatevi sopra l'**orata**.
- Accompagnate con le **patate** e il resto della **rucola**.

Buon Appetito!