



# Filetto di orata e crema di zucca con songino, uvetta e nocciole

20 minuti

3



Filetti di orata



Insalata songino



Uvetta



Nocciole



Zucca



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, Aceto, 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
Insalata songino**	1 pezzo	2 pezzi
Uvetta	10 g	20 g
Nocciole 2)	1 pacchetto	1 pacchetto
Zucca**	1 pezzo	1 pezzo

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	260 g	100 g	360 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1163 kJ/278 kcal	447 kJ/107 kcal	1953 kJ/467 kcal	543 kJ/130 kcal
Grassi (g)	15 g	6 g	27 g	7 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	9 g	4 g	10 g	3 g
Zuccheri (g)	7 g	3 g	7 g	2 g
Fibre (g)	7 g	3 g	7 g	2 g
Proteine (g)	24 g	9 g	45 g	13 g
Sale (g)	0 g	0 g	0 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](https://www.hellofresh.it)

1



## Preparare la crema di zucca

- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate la **zucca** per 2-3 minuti, bagnate con 1-2 cucchiaini d'**acqua** a persona e proseguite la cottura con il coperchio per 12-13 minuti, finché la zucca si sarà ammorbidita.
- Trasferitela in un bicchiere del mixer con un filo d'**olio**, **sale** e **pepe** e frullate fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
- Aggiungete, se necessario, 1 o 2 cucchiaini d'acqua per regolare la consistenza.

3



## Condire l'insalata

- Condite il **songino** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

2



## Cuocere l'orata

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

- Nel frattempo, tritate grossolanamente **uvetta** e **nocciole**.
- Scaldate una padella a fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Fate attenzione a eventuali lisce ed eliminatele, quindi cuocete l'**orata** dalla parte della pelle per 3 minuti.
- Voltatela, aggiungete **uvetta**, **nocciole**, un cucchiaino di **burro**, un pizzico di **sale**, **pepe** e proseguite la cottura per 2-3 minuti.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete la **crema di zucca** nei piatti.
- Adagiate sopra l'**orata** irrorandola con il sugo di **nocciole** e **uvetta** e accompagnate con il **songino**.

Buon Appetito!