



# Bastoncini casalinghi di pesce al forno con purè di patate e cavolfiore al limone

35 minuti • Uova non incluse

6



Fish burger



Patate



Cavolfiore



Limone



Prezzemolo



Pangrattato



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: Uova, Olio d'oliva, Burro, Sale, Pepe, Farina

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

|                  | 2P          | 4P          |
|------------------|-------------|-------------|
| Fish burger** 4) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Patate           | 1 pezzo     | 2 pezzi     |
| Cavolfiore       | 250 g       | 500 g       |
| Limone           | 1 pezzo     | 1 pezzo     |
| Prezzemolo**     | 5 g         | 5 g         |
| Pangrattato 13)  | 1 pacchetto | 2 pacchetti |

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

|                                  | Per porzione         | Per 100g           | Per porzione         | Per 100g           |
|----------------------------------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 413 g                | 100 g              | 533 g                | 100 g              |
| Energia (kJ/kcal)                | 1429 kJ/<br>342 kcal | 346 kJ/<br>83 kcal | 2006 kJ/<br>480 kcal | 377 kJ/<br>90 kcal |
| Grassi (g)                       | 7 g                  | 2 g                | 13 g                 | 2 g                |
| Grassi saturi (g)                | 1 g                  | 0 g                | 1 g                  | 0 g                |
| Carboidrati (g)                  | 46 g                 | 11 g               | 48 g                 | 9 g                |
| Zuccheri (g)                     | 6 g                  | 1 g                | 6 g                  | 1 g                |
| Fibre (g)                        | 6 g                  | 2 g                | 6 g                  | 1 g                |
| Proteine (g)                     | 25 g                 | 6 g                | 44 g                 | 8 g                |
| Sale (g)                         | 2 g                  | 0 g                | 3 g                  | 0 g                |

## Allergeni

4) Pesce 13) Cereali contenenti glutine

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)



## Cuocere le verdure

- Preriscaldate il forno a 220 °C in modalità statica.
- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Sbucciate e tagliate la **patata** a tocchetti di circa 2-3 cm.
- Riducete il **cavolfiore** a cimette di circa 4 cm di larghezza. Tenetene metà da parte.
- Lessate le patate e la metà del cavolfiore per 18-20 minuti.



## Infornare i bastoncini di pesce

**TIP: i bastoncini di pesce saranno cotti quando risulteranno bianchi e opachi al centro.**

- Estraete dal forno la teglia con il cavolfiore e disponetevi sopra anche i **bastoncini di pesce**.
- Irrorateli con un filo d'**olio** e proseguite la cottura in forno caldo per 10 minuti: dovranno risultare dorati e croccanti.
- Una volta cotti, condite il cavolfiore con un pizzico di scorza di **limone** e il succo di uno spicchio di **limone, olio, sale e prezzemolo**.



## Cuocere il cavolfiore

- Raccogliete le cimette di cavolfiore rimaste in una ciotola con 2 cucchiaini d'olio (per 2 persone), **sale e pepe** e conditele in modo uniforme.
- Foderate una teglia con carta da forno, distribuitevi il cavolfiore e cuocete in forno caldo per 7-10 minuti.
- Grattugiate un po' di scorza di **limone** (senza intaccare la parte bianca, che è amara).
- Tritate grossolanamente il **prezzemolo**.



## Preparare il purè

- Tenete da parte un bicchiere d'**acqua di cottura** e scolate **patate e cavolfiore**.
- Trasferiteli nuovamente nella pentola dove li avete lessati, aggiungete una noce di **burro, sale, pepe** e 2-3 cucchiaini di **acqua di cottura**. Frullate fino a ottenere un purè liscio e omogeneo. Aggiungete altra acqua per regolare la consistenza, se necessario.
- Riportate la pentola su fuoco basso. Mescolate e cuocete per 1-2 minuti.
- Assaggiare e regolare di sale e pepe a piacere.



## Impanare i bastoncini

- Asciugate i **fish burger** con carta da cucina e tagliate ogni burger in 4 bastoncini di circa 2 cm di spessore.
- Raccoglieteli in una ciotola e spolverizzateli leggermente con 2-3 cucchiaini di **farina** e un pizzico di **sale**.
- Preparate 2 piatti fondi: nel primo sguosciate 1 **uovo** e sbattetelo con una forchetta. Nel secondo raccogliete il **pangrattato** con un pizzico di **sale e pepe**.
- Passate i **bastoncini** prima nell'uovo, poi impanateli nel pangrattato.



## Disporre nei piatti

- Disponete i **bastoncini di pesce** nei piatti con il **purè** e con i **cavolfiori** arrostiti.
- Accompagnate con uno spicchio di **limone** e il resto del **prezzemolo**.

Buon Appetito!