



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/ 342 kcal	346 kJ/ 83 kcal	2006 kJ/ 480 kcal	377 kJ/ 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



Cuocere le verdure

- Preriscaldate il forno a 220 °C in modalità statica.
- Portate a bollire 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!