



Merluzzo alla Bras in stile portoghese con patate, olive e insalata mista

20 minuti

2



Merluzzo carbonaro



Patate



Cipolla



Alloro



Olive leccino Bio



Mandorle



Insalata Mista



Pomodoro



Paprika affumicata



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

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
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Alloro	1 pezzo	2 pezzi
Olive leccino Bio	1 pacchetto	2 pacchetti
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Insalata Mista**	100 g	100 g
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	530 g	100 g	640 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1653 kJ/ 395 kcal	312 kJ/ 75 kcal	1971 kJ/ 471 kcal	308 kJ/ 74 kcal
Grassi (g)	13 g	2 g	13 g	2 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Carboidrati (g)	40 g	8 g	40 g	6 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Fibre (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Proteine (g)	27 g	5 g	45 g	7 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 4) Pesce 9) Senape

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 merluzzo e patate

TIP: il merluzzo sarà cotto quando risulterà bianco e opaco al centro.

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Tagliate le **patate** a bastoncini spessi circa 1 cm (potete tenere la buccia).
- Verificate l'eventuale presenza di lisce nel **merluzzo** ed eliminatele, quindi lessatelo per 2 minuti. Aggiungete anche le patate e proseguite la cottura per altri 8-9 minuti, poi scolate tutto.

3



Condire l'insalata

- Tagliate il **pomodoro** a cubetti.
- Raccoglietelo in una ciotola con l'**insalata** (ricordate di lavarla bene) e condite con **sale, aceto e olio** a piacere.

2



Cuocere la cipolla

- Nel frattempo, sbucciate e tagliate la **cipolla** a fettine sottili.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con un cucchiaio d'**olio** e fate appassire la **cipolla** con la foglia di **alloro** e un pizzico di **sale** per 7-8 minuti.
- Unite il **merluzzo**, le **patate** e le **olive**, un pizzico di **sale**, **pepe** e **paprika** e cuocete per altri 2-3 minuti.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **merluzzo** con **patate** e **olive** nei piatti.
- Accompagnate con l'**insalata**.

Buon Appetito!