

Filetto di orata in crosta di mandorle con scorza di limone, purè di carote e rucola

30 minuti

14



Filetti di orata



Carota



Rucola



Patate



Formaggio a pasta
dura grattugiato



Limone



Mandorle



Timo essiccato



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 |
|--|-------------|-------------|
| Filetti di orata** 4) | 200 g | 400 g |
| Carota** | 3 pezzi | 6 pezzi |
| Rucola** | 100 g | 200 g |
| Patate | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Limone | 1 pezzo | 1 pezzo |
| Mandorle 2) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Timo essiccato | 1 pacchetto | 1 pacchetto |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 486 g | 100 g | 586 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2051 kJ/ 490 kcal | 423 kJ/ 101 kcal | 2842 kJ/ 679 kcal | 485 kJ/ 116 kcal |
| Grassi (g) | 23 g | 5 g | 35 g | 6 g |
| Grassi saturi(g) | 7 g | 1 g | 9 g | 2 g |
| Carboidrati (g) | 34 g | 7 g | 35 g | 6 g |
| Zuccheri (g) | 4 g | 1 g | 4 g | 1 g |
| Fibre (g) | 9 g | 2 g | 9 g | 2 g |
| Proteine (g) | 35 g | 7 g | 56 g | 10 g |
| Sale (g) | 1 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



Tagliare le verdure

- 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.
- Pelate le **carote** e tagliatele a rondelle di circa 1 cm.
- Lessatele per 15-18 minuti, finchè saranno tenere.



Preparare la crema

- Una volta pronte, tenete da parte un bicchiere di **acqua di cottura** e scolate le **verdure**.
- Traferitele di nuovo nella pentola con 100 ml di **acqua di cottura** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone, il **formaggio grattugiato**, **sale**, **pepe** e frullate fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Aggiungete qualche altro cucchiaino di acqua di cottura per allungarla, se necessario.
- Condite a piacere con un po' di scorza di **limone**. Se gradite, unite anche un po' di succo di limone.



Preparare il pesce

- Mentre lessate le verdure, tritate finemente le **mandorle** e raccoglietele in un piatto fondo con un pizzico di **sale**, **pepe** e scorza di **limone** grattugiata (fate attenzione a non intaccare la parte bianca, che è amara).
- Fate attenzioni a eventuali lisce ed eliminatele, quindi irrotate l'**orata** con un filo d'**olio**.
- Appoggiate ciascun filetto nel trito di mandorle dalla parte della polpa e applicate una leggera pressione, in modo che la panatura aderisca bene.



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti l'**orata** e la **crema** di verdure.
- Accompagnate con la **rucola** e qualche spicchio di **limone**.



Cuocere il pesce

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

- Scaldare un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio.
- Una volta calda, disponete l'**orata** dal lato della panatura e cuocete per 3-4 minuti. Voltatela e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti.
- Condite la **rucola** (ricordate di lavarla bene) con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

Buon Appetito!