



Orata gratinata alla gallipolina con ceci, zucchine e pomodorini saltati

25 minuti

11

Cerca il kit con
lo stesso numero



Filetti di orata



Panko (pangrattato
giapponese)



Origano Secco



Aglione



Ceci



Zucchina



Pomodorini Datterini



Limone

Il pesce alla gallipolina si prepara con una gratinatura a base di pane, erbe aromatiche, aglio, olio extravergine di oliva e pomodorini per contorno. Una ricetta semplice e gustosa, molto amata in Salento e replicata con alcune varianti in tutte le regioni d'Italia. La tradizione vorrebbe il pesce spada, ma la nostra versione con l'orata è ugualmente appetitosa e nutriente, con pomodorini nostrani, ceci e profumo di limone. Da replicare a casa, anche quando il mare non c'è.



Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe, Zucchero

Padella antiaderente, Scolapasta, Ciotola, Padella

Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

Ingredienti

| | 2P | 4P |
|------------------------------------|-------------|-------------|
| Filetti di orata** 4) | 200 g | 400 g |
| Panko (pangrattato giapponese) 13) | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Origano Secco | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Aglio | 1 spicchio | 2 spicchi |
| Ceci | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Zucchina** | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Pomodorini Datterini** | 150 g | 250 g |
| Limone | 1 pezzo | 1 pezzo |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|--------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 520 g | 100 g | 620 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2054 kJ/ 491 kcal | 395 kJ/ 94 kcal | 2845 kJ/ 680 kcal | 459 kJ/ 110 kcal |
| Grassi (g) | 18 g | 3 g | 29 g | 5 g |
| Grassi saturi (g) | 3 g | 1 g | 6 g | 1 g |
| Carboidrati (g) | 41 g | 8 g | 42 g | 7 g |
| Zuccheri (g) | 5 g | 1 g | 5 g | 1 g |
| Fibre (g) | 15 g | 3 g | 15 g | 2 g |
| Proteine (g) | 37 g | 7 g | 58 g | 9 g |
| Sale (g) | 1 g | 0 g | 1 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.



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)

1



Cuocere zucchine e ceci

- Tagliate la **zucchina** a cubetti di circa 1 cm. Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella antiaderente. Unite le **zucchine**, condite con **sale** e **pepe** e cuocete a fuoco medio per 7-8 minuti, mescolando spesso. Aggiungete i **ceci** e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti.

3



Cuocere l'orata

TIP: l'orata sarà cotta quando la carne all'interno risulterà bianca e opaca.

- Verificate l'eventuale presenza di lisce nel pesce ed eliminatele.
- Disponete il **mix di panko** sopra i filetti di **orata** e applicate una leggera pressione con le dita per far aderire bene la panatura.
- Riportate la padella dove avete cotto i pomodorini su fuoco medio con 2-3 cucchiaini d'**olio**. Quando sarà ben calda disponete l'**orata** dal lato della panatura e cuocete per 3-4 minuti. Voltatela e proseguite per altri 2-3 minuti.

2



Preparare la panatura

- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Scaldate una seconda padella con 1-2 cucchiaini d'**olio**. Aggiungete i **pomodorini**, condite con **sale**, **pepe** e un pizzico di **zucchero** e **origano** e cuocete a fuoco medio-alto per 7 minuti circa, poi disponeteli nei piatti.
- Tritate finemente un pezzetto di **aglio** (dosatelo a piacere). Raccoglietelo in una ciotola insieme al **panko**, 2-3 cucchiaini d'**olio**, **sale** e **pepe** e mescolate bene.

4



Disporre nei piatti

- Disponete l'**orata** nei piatti con le **zucchine**, i **ceci** e i **pomodorini**.
- Accompagnate con uno spicchio di **limone**.

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta

