

# Filetti di orata e patate dolci con spinacini filanti e maionese al prezzemolo

25 minuti

19



Filetti di orata



Patata Dolce



Maionese



Prezzemolo



Spinacino baby



Formaggio a pasta dura  
grattugiato



Com'è andata la tua consegna?  
Scannerizza il QR code  
e faccelo sapere!

**Ricetta personalizzata:** Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

## 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
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Maionese 8)	3 pacchetti	6 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g
Spinacino baby**	100 g	200 g
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	338 g	100 g	437 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2173 kJ/ 519 kcal	644 kJ/ 154 kcal	2964 kJ/ 708 kcal	677 kJ/ 162 kcal
Grassi (g)	29 g	9 g	41 g	9 g
Grassi saturi(g)	7 g	2 g	10 g	2 g
Carboidrati (g)	33 g	10 g	34 g	8 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g	7 g	2 g
Fibre (g)	6 g	2 g	6 g	1 g
Proteine (g)	32 g	9 g	53 g	12 g
Sale (g)	1 g	0.2 g	1 g	0.2 g

## Allergeni

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](https://www.hellofresh.it)

1



## Cuocere le patate

- Sbucciate e tagliate la **patata dolce** a metà e successivamente a mezzelune da 0,5 cm.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella, unite le **patate** e 2-3 cucchiaini d'**acqua**. Coprite con un coperchio e cuocete a fuoco medio per 10 minuti, mescolando ogni tanto e facendo attenzione a non bruciarle.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per circa 4-5 minuti, o finché le patate saranno dorate.
- Alla fine salate a piacere.

3



## Cuocere il pesce

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

- Fate attenzione a eventuali lische nell'orata ed eliminatele.
- Riportate la padella su fuoco medio con un filo d'**olio d'oliva**.
- Cuocete l'**orata** dalla parte della pelle per 3 minuti a fuoco medio, dunque voltatela, condite con **sale** e **pepe** e proseguite la cottura per 2 minuti.

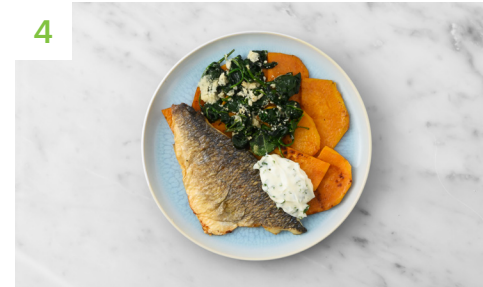
2



## Cuocere gli spinacini

- Scaldate nel frattempo un filo d'**olio** in una seconda padella a fuoco medio-alto.
- Unite gli **spinacini**, un pizzico di **sale** e **pepe** e cuocete per 2-3 minuti, mescolando spesso.
- Spegnete il fuoco, unite il **formaggio grattugiato** e coprite con un coperchio per 1-2 minuti, quindi spostate gli spinacini in un piatto e teneteli coperti.
- Tritate grossolanamente un po' di **prezzemolo**, raccoglietelo in una ciotolina con la **maionese** e mescolate bene.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti l'**orata** con le **patate dolci**.
- Accompagnate con gli **spinacini** e la **maionese**.

Buon Appetito!