

Filetto di orata su crema di cannellini con spinaci piccanti saltati e mandorle

25 minuti • Piccante

16



Filetti di orata



Fagioli Cannellini



Spinaci



Peperoncino Tritato



Aglio



Limone



Rosmarino



Mandorle



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.

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

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
Fagioli Cannellini	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinaci**	250 g	500 g
Peperoncino Tritato 🍅	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	2 spicchi	4 spicchi
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Rosmarino	1 pezzo	2 pezzi
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	472 g	100 g	572 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2000 kJ/ 478 kcal	424 kJ/ 101 kcal	2791 kJ/ 667 kcal	488 kJ/ 117 kcal
Grassi (g)	19 g	4 g	31 g	5 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g	6 g	1 g
Carboidrati (g)	31 g	7 g	32 g	6 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Fibre (g)	17 g	4 g	17 g	3 g
Proteine (g)	39 g	8 g	60 g	11 g
Sale (g)	2 g	0.5 g	2 g	0.4 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 4) Pesce

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 i fagioli

- Scolate i **fagioli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Sbucciate e tagliate a metà gli spicchi d'**aglio**.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate uno spicchio d'**aglio** per 1-2 minuti. Aggiungete i **fagioli**, il **rosmarino**, un pizzico di **sale** e **pepe**, 5-6 cucchiaini d'**acqua** (per 2 persone) e cuocete con il coperchio per 5-6 minuti.

3



Cuocere l'orata

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

- Scaldate intanto un'altra padella a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio** (oppure riutilizzate la stessa degli spinaci, pulendola leggermente con carta da cucina).
- Verificate l'eventuale presenza di lisce ed eliminatele, quindi cuocete l'**orata** dalla parte della pelle per 3 minuti. Voltatela, conditela con **sale** e **pepe** e proseguite la cottura per altri 2 minuti.

2



Frullare i fagioli

- Rimuovete aglio e rosmarino e frullate i **fagioli** con 1 cucchiaino d'**olio** per persona e il succo di uno spicchio di **limone** fino a ottenere una crema liscia. Aggiungete altra acqua calda per allungare la consistenza se necessario e aggiustate di **sale**.
- Riportate su fuoco medio la padella con un filo d'**olio** e rosolate l'altro spicchio di **aglio** e un pizzico di **peperoncino** (omettetelo se non gradite il piccante) per 1-2 minuti. Unite gli **spinaci**, coprite con un coperchio e cuocete per 4-5 minuti, mescolando di tanto in tanto. Alla fine salate a piacere.

4



Disporre nei piatti

- Disponete la crema di **fagioli cannellini** nei piatti.
- Adagiate accanto gli **spinaci** e l'**orata**.
- Guarnite con le **mandorle** e accompagnate con uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!