



Fish & chips di merluzzo alla paprika con patate, insalata e maionese al limone

Conta Calorie 40 minuti • Mangiami per primo

16



Rucola



Carota



Patate



Panko (pangrattato giapponese)



Paprika Dolce



Maionese



Filetti di merluzzo



Limone

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio, Farina extravergine di oliva

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Rucola**	50 g	100 g
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Panko (pangrattato giapponese) 13	2 pacchetti	4 pacchetti
Paprika Dolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Maionese** 8	2 pacchetti	4 pacchetti
Filetti di merluzzo** 4	250 g	500 g
Limone	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	507 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1924 kJ/ 460 Kcal	380 kJ/ 91 Kcal
Grassi (g)	11 g	2 g
Grassi saturi (g)	1 g	0.2 g
Carboidrati (g)	58 g	11 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g
Fibre (g)	9 g	2 g
Proteine (g)	32 g	6 g

Allergeni

4) Pesce 8) Uova 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.

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



Cuocere le patate

- Preriscaldate il forno a 220°C (se ventilato a 200°C).
- Sbucciate le **patate**, tagliatele a fette spesse 1 cm, quindi a stick.
- Conditete con un filo d'**olio d'oliva**, **sale** e **pepe**, e disponetele su una teglia coperta di carta da forno.
- Cuocetele in forno per 20-25 minuti, voltandole a metà cottura.



Cuocere il pesce

- Disponete il **pesce** impanato sulla stessa teglia usata per le **patate** o in una pirofila e infornate per circa 20-22 minuti, fino a quando il **pesce** non sarà dorato e croccante.
- Fate attenzione che le **patate** non brucino, se necessario toglietele dal forno qualche minuto prima.



Preparare gli ingredienti

- Pelate la **carota** e grattugiatela.
- Grattugiate la scorza di **limone**.
- Mescolate in una ciotolina la **maionese** con metà della scorza di **limone** e 1 cucchiaino di succo di **limone** e tenete da parte fino all'utilizzo.



Comporre l'insalata

- Preparate il condimento in un'insalatiera mescolando con una forchetta 1 cucchiaino di succo di **limone**, 2 di **olio d'oliva** per persona e un pizzico di **sale**. Poco prima di servire, aggiungete la **rucola**, la **carota** e mescolate bene.



Impanare il pesce

- Preparate la pastella mescolando 50 g di **farina**, 75 g di **acqua**, un pizzico di **sale** e di **pepe**, un cucchiaino d'**olio** e mezzo cucchiaino di **paprika** (potete utilizzare tutta la **paprika** per un gusto più deciso).
- Tagliate il **merluzzo** con un coltello affilato a lama liscia, in modo da ottenere 2 pezzi per persona. Conditeli con **sale** e **pepe**.
- Immergete il **pesce** nella pastella, poi nel **pangrattato** in modo che siano coperti completamente dalla panatura.



Disporre nei piatti

- Servite il **pesce** croccante con le **patate**, l'**insalata** e la **maionese** al **limone**.



Ti piace cucinare con HelloFresh?
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

Buon Appetito!