



# 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) <b>13</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Paprika Dolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Maionese** <b>8</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Filetti di merluzzo** <b>4</b>	250 g	500 g
Limone	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>507 g</b>	<b>100 g</b>
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.
- Conditele 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!**