



# Merluzzo in umido con patate e olive con sughetto di pomodoro

Conta Calorie 40 minuti • Mangiami per primo

12



Cipolla rossa



Carota



Basilico



Filetti di merluzzo



Alloro



Olive



Patate



Brodo Granulare Vegetale



Pomodorini Cilegino in Salsa



Origano Secco

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

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Cipolla rossa	1 pezzo	2 pezzi
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Basilico**	5 g	10 g
Filetti di merluzzo** 4)	250 g	500 g
Alloro	1 pezzo	2 pezzi
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Ciliegino in Salsa	1 pacchetto	2 pacchetti
Origano Secco	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	677 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1663 kJ/ 398 Kcal	246 kJ/ 59 Kcal
Grassi (g)	5 g	1 g
Grassi saturi (g)	1 g	0.1 g
Carboidrati (g)	54 g	8 g
Zuccheri (g)	10 g	1 g
Fibre (g)	11 g	2 g
Proteine (g)	31 g	5 g

## Allergeni

4) Pesce 10) Sedano

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



## Preparare gli ingredienti

- Sbucciate e affettate finemente la cipolla.
- Pelate e tagliate la **carota** a dadini di circa 1 cm di spessore.
- Sbucciate e tagliate le **patate** a cubetti di circa 2 cm di spessore.
- Spezzettate grossolanamente le **foglie di basilico** con le mani.



## Preparare il sugo di cottura

- Unite i **pomodorini**, l'**alloro**, metà del **basilico**, le **olive**, il **brodo**, un pizzico di **zucchero**, un pizzico di **origano** e mezzo bicchiere di **acqua**. Schiacciate i **pomodorini** con una forchetta e cuocete per 7-8 minuti a fuoco basso.
- Scolate nel frattempo le **patate** e le **carote** e aggiungetele nella pentola con il sugo. Aggiustate di **sale** e di **pepe** e spegnete dopo 1 minuto.



## Lessare le patate e le carote

- Portate a bollire un pentolino di **acqua** leggermente salata e lessatevi le **patate** e le **carote** a cubetti per 10-12 minuti.



## Cuocere il merluzzo

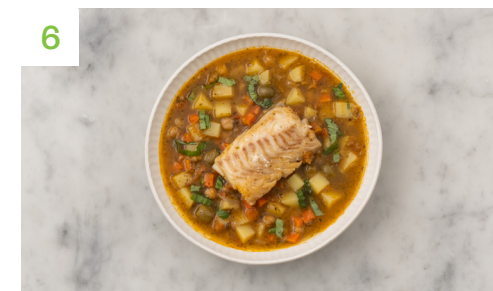
**TIP: il merluzzo è cotto quando la carne all'interno risulta bianca e opaca.**

- Tagliate il **merluzzo** in due parti con un coltello affilato.
- Versate 1-2 cucchiaini di **farina** su un piatto e **infarinare** il **merluzzo**.
- Rosolatelo in una padella con 2 cucchiaini di **olio extravergine**, **sale** e **pepe**, per 4-5 minuti, girandolo su tutti i lati.
- Trasferitelo nella pentola col sughetto e cuocete per altri 6-8 minuti.



## Soffriggere la cipolla

- Scaldare 1 cucchiaino di **olio d'oliva** per persona in una pentola capiente a fuoco medio.
- Una volta caldo, soffriggetevi la **cipolla** per circa 4-5 minuti mescolando spesso.



## Disporre nei piatti

- Servite il pesce sopra il sughetto di verdure e **pomodoro**.
- Guarnite con qualche foglia di **basilico**.



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

**Buon Appetito!**