

Pasta integrale al ragù di orata e capperi melanzane e pomodorini

30 minuti

14



Filetti di orata



Melanzana



Penne integrali



Pomodorini Datterini



Aglio



Prezzemolo



Capperi



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
Melanzana	1 pezzo	2 pezzi
Penne integrali 13)	180 g	360 g
Pomodorini Datterini	150 g	250 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Prezzemolo	5 g	10 g
Capperi	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	386 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2332 kJ/ 557 kcal	603 kJ/ 144 kcal
Grassi (g)	14 g	4 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	72 g	19 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g
Fibre (g)	11 g	3 g
Proteine (g)	35 g	10 g
Sale (g)	1 g	0.2 g

Allergeni

4) Pesce 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 tagliere e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Preparare gli ingredienti

TIP: passate la mano sulla polpa dell'orata per individuare eventuali lisce, ed eliminatele.

- Portate a bollore abbastanza **acqua** per cuocervi la pasta e salate solo quando bolle.
- Tagliate la **melanzana** a cubetti di 1 cm.
- Affettate i **pomodorini** in quarti.
- Sciacquate i **capperi** sotto acqua corrente.
- Rimuovete la pelle dai filetti di **orata** con un coltello a lama liscia e tagliateli a pezzetti di circa 2 cm.



Cuocere l'orata

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

- Unite nella padella l'**orata** insieme a un pizzico di **sale** e **pepe** e un altro filo di **olio extravergine**.
- Aggiungete il **prezzemolo** tritato e cuocete per altri 3-4 minuti.



Cuocere le melanzane

- Sbucciate e tagliate l'**aglio** a metà.
- Tritate finemente il **prezzemolo**, lasciando qualche fogliolina intera per guarnire.
- Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini di **olio**. Rosolatevi l'**aglio** per un minuto, quindi aggiungete le **melanzane**. Aggiustate di **sale** e fate soffriggere per 6-7 minuti.



Cuocere la pasta

- Lessate la **pasta** in acqua bollente per 9-11 minuti.
- Tenete da parte un bicchiere di acqua di cottura e scolate la **pasta**, quindi trasferitela nella padella con il condimento.
- Unite 2-3 cucchiaini d'**acqua** di cottura e proseguite a fuoco alto per circa 1 minuto.



Aggiungere i pomodori

- Aggiungete i **pomodorini** e i **capperi** nella padella con le melanzane e proseguite la cottura per 2-3 minuti.



Disporre nei piatti

- Disponete la **pasta** in piatti fondi e guarnite con le foglie di **prezzemolo** tenute da parte, un filo di **olio extravergine** e una macinata di **pepe**.



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

Buon Appetito!