



# 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!**