



# Strozzapreti al sugo di orata e pomodoro con panko abbrustolito, mandorle e prezzemolo

35 minuti

5



Prezzemolo



Aglio



Panko (pangrattato giapponese)



Mandorle



Filetti di orata



Pomodorini Ciliegino in salsa



Strozzapreti



Com'è andata la tua consegna?  
Scannerizza il QR code  
e faccelo sapere!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe,  
Zucchero



## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Prezzemolo**	5 g	10 g
Aglio	1 pezzo	2 pezzi
Panko (pangrattato giapponese) <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Mandorle <b>2</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Filetti di orata** <b>4</b>	200 g	400 g
Pomodorini Ciliegino in salsa	1 pacchetto	2 pacchetti
Strozzapreti** <b>13</b>	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>446 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	3265 kJ/ 780 kcal	731 kJ/ 175 kcal
Grassi (g)	17 g	4 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	109 g	24 g
Zuccheri (g)	11 g	3 g
Fibre (g)	8 g	2 g
Proteine (g)	44 g	10 g
Sale (g)	0.2 g	0.1 g

## Allergeni

**2)** Frutta a guscio **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 taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



## Preparare gli ingredienti

**TIP: fate penetrare la lama di un coltello fra polpa e pelle, tenete quest'ultima tesa con le dita e tagliate per tutta la lunghezza del pesce, restando aderenti alla pelle per non sprecare polpa.**

- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Sbucciate l'**aglio** e dividetelo a metà.
- Tritate grossolanamente le **mandorle**.
- Fate attenzione a eventuali lisce ed eliminatele, rimuovete con un coltello la pelle dai filetti di **orata** e tagliatela a dadini di circa 2 cm.



## Lessare gli strozzapreti

- Lessate gli **strozzapreti** al dente, seguendo i tempi di cottura riportati sulla confezione, tenete da parte un mestolo d'**acqua** di cottura, quindi scolateli e trasferiteli nella padella con il **sugo** e l'**orata**.
- Saltate a fuoco alto per 1 minuto, mescolando bene per amalgamare i sapori e unendo un filo d'**olio** e 1 cucchiaio di **acqua** di cottura per regolare la consistenza.



## Tostare il crumble

- Scaldate 1 cucchiaio d'**olio d'oliva** a persona a fuoco medio in una padella capiente.
- Unite il **panko** e le **mandorle** e tostatele per circa 2-3 minuti, mescolando spesso.
- Spostate il **crumble** di panko e mandorle in una ciotola. Unite anche il **prezzemolo**, 1 pizzico di **sale** e mescolate bene.



## Disporre nei piatti

- Disponete gli **strozzapreti** nei piatti.
- Spolverizzateli con il **crumble** di **panko** e **mandorle** e conditeli con una macinata di **pepe** e un filo d'**olio**.



## Preparare il sugo

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

- Riportate la padella dello step precedente su fuoco medio, scaldate un filo d'**olio**, aggiungete l'**aglio** e rosolate per 2 minuti.
- Eliminate l'aglio, aggiungete i **pomodorini ciliegino in salsa**, 1 cucchiaino di **zucchero**, **sale** e proseguite per circa 15-20 minuti. Aggiungete un filo d'**acqua** se il sugo dovesse restringersi troppo.
- A 8 minuti dalla fine, unite l'**orata** e terminate la cottura.
- Portate a ebollizione abbondante **acqua** salata per gli strozzapreti.