



# Cotoletta di orata al profumo di origano con insalata di patate, pomodorini e olive

25 minuti • Mangiami per primo

15



Filetti di orata



Panko (pangrattato giapponese)



Origano Secco



Pomodorini Datterini



Limone



Patate



Olive



Maionese



Prezzemolo



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?  
Scansiona il QR code e lascia un commento!

**Ricetta personalizzata:** Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

## 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
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Maionese 8)	3 pacchetti	6 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	461 g	100 g	561 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2307 kJ/ 551 kcal	501 kJ/ 120 kcal	3098 kJ/ 740 kcal	553 kJ/ 132 kcal
Grassi (g)	27 g	6 g	39 g	7 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	49 g	11 g	50 g	9 g
Zuccheri (g)	2 g	0 g	2 g	0 g
Fibre (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	28 g	6 g	50 g	9 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)



## Lessare le patate

**TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.**

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata.
- Sbucciate le **patate**, tagliatele a tocchetti da 2 cm e lessatele per circa 15-18 minuti, o finché saranno tenere.
- Tagliate a metà i **pomodorini** e le **olive**, raccoglieteli in una ciotola e condite con un filo d'**olio**, un pizzico di **sale** e **pepe**.



## Preparare l'insalata

- Mentre cuoce l'orata, tritate finemente il **prezzemolo**.
- Una volta cotte, sciacquate le patate sotto acqua corrente per farle intiepidire, quindi trasferitele nella ciotola con i **pomodori** e le **olive**.
- Unite anche il **prezzemolo** e il succo di uno spicchio di **limone** e mescolate bene.



## Preparare la panatura

- Raccogliete nel frattempo in una ciotolina il **panko** con un pizzico di **origano**.
- Fate attenzione a eventuali lisce ed eliminatele, quindi irrotolate l'**orata** con un filo d'**olio** e conditela con un pizzico di **sale**.
- Disponetevi sopra il **mix di panko e origano** e applicate una leggera pressione con la punta delle dita per far aderire bene la panatura.



## Disporre nei piatti

- Disponete l'**orata** nei piatti con l'insalata di **patate** e **pomodorini**.
- Accompagnate con uno spicchio di **limone** e la **maionese**.



## Cuocere l'orata

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

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio.
- Quando sarà ben calda, disponete l'**orata** dal lato della panatura e cuocete per 3-4 minuti.
- Voltatela e proseguite per altri 2-3 minuti.

Buon Appetito!