



Frittelle dorate di merluzzo e patate con purè di carote, prezzemolo e limone

35 minuti • Uova non incluse • Mangiami per primo

5



Filetti di merluzzo



Patate



Limone



Aglia



Alloro



Prezzemolo



Salvia



Burro



Carota



Pangrattato



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, Uova

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 merluzzo** 4)	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Alloro	1 pezzo	2 pezzi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Salvia**	1 pezzo	2 pezzi
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Carota**	3 pezzi	6 pezzi
Pangrattato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	557 g	100 g	667g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1994 kJ/ 477 kcal	358 kJ/ 86 kcal	2362 kJ/ 565 kcal	354 kJ/ 85 kcal
Grassi (g)	9 g	2 g	10 g	2 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	68 g	12 g	68 g	10 g
Zuccheri (g)	2 g	0 g	2 g	0 g
Fibre (g)	12 g	2 g	12 g	2 g
Proteine (g)	29 g	5 g	49 g	7 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

4) Pesce 7) Latte 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



Lessare patate e merluzzo

TIP: il merluzzo sarà cotto quando sarà opaco e chiaro al centro.

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata.
- Sbucciate e tagliate le **patate** a tocchetti di 2 cm.
- Sbucciate e tagliate a metà l'**aglio**.
- Verificate l'eventuale presenza di lisce nel **pesce** ed eliminatele. Lessatelo con le patate, l'**alloro**, mezzo spicchio d'aglio e un'abbondante macinata di **pepe** per 15-18 minuti.



Preparare le polpette

TIP: baganatevi le mani così il composto delle polpette non si attaccherà.

- Scolate **patate** e **merluzzo** e schiacciateli con una forchetta, eliminando aglio e alloro.
- Aggiungete un **uovo**, un pizzico di **sale**, **pepe** e mescolate bene fino a ottenere un composto omogeneo.
- Prelevate un pezzetto di impasto e lavoratelo con le mani per dargli una forma rotonda, quindi schiacciatelo leggermente al centro fino a ottenere un dischetto. Dovrete ottenere circa 12-14 polpette per 2 persone.
- Raccogliete il **pangrattato** in un piatto e passatevi le polpette per impanarle in modo uniforme.



Cuocere le carote

- Nel frattempo, pelate le **carote** e tagliatele a rondelle da 0,5 cm. Scaldate una padella a fuoco medio-alto con il **burro** e rosolate l'**aglio** rimasto con **salvia** e **carote** per 2 minuti.
- Aggiungete nella padella 2-3 cucchiaini d'**acqua**, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per 7 minuti, mescolando spesso finché saranno tenere e dorate



Friggere le polpette

- Scaldate una padella ampia a fuoco medio-alto e aggiungete abbastanza **olio** da ricoprirne il fondo.
- Quando l'olio è caldo, friggete le **polpette** per circa 2-3 minuti per lato, o finché saranno dorate.
- Trasferitele su un piatto foderato con carta da cucina per rimuovere l'olio in eccesso e salate a piacere.
- Tritate finalmente il **prezzemolo**.



Preparare il puré

- Eliminate la salvia e trasferite **carote** e **aglio** (omettetelo se non lo gradite) in un bicchiere del mixer.
- Aggiungete, per 2 persone, 1 cucchiaino d'**olio**, 1 d'**acqua** e frullate fino a ottenere una consistenza omogenea.
- Grattugiate a piacere un po' di scorza di **limone** (senza intaccare la parte bianca, che è amara) e unitele nel puré con **sale** e **pepe**.



Disporre nei piatti

- Disponete il **puré** di carote nei piatti, adagiate le **polpette**.
- Guarnite con il **prezzemolo** e accompagnate con uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!