



Merluzzo mantecato ai pinoli e olive leccino con polenta tostata e spinacino al limone

35 minuti • Mangiami per primo

17



Filetti di merluzzo



Panna Da Cucina



Scalognò



Pinoli



Finocchietto Selvatico



Spinacino baby



Olive leccino



Limone



Polenta



Burro



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

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 merluzzo** 4)	1 pacchetto	2 pacchetti
Panna Da Cucina 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Pinoli	1 pacchetto	2 pacchetti
Finocchietto Selvatico**	1 pezzo	1 pezzo
Spinacino baby**	100 g	200 g
Olive leccino	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Polenta	1 pacchetto	2 pacchetti
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	588 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2505 kJ/ 599 kcal	426 kJ/ 102 kcal
Grassi (g)	29 g	5 g
Grassi saturi(g)	16 g	3 g
Carboidrati (g)	53 g	9 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g
Fibre (g)	4 g	1 g
Proteine (g)	31 g	5 g
Sale (g)	3 g	1 g

Allergeni

4) Pesce 7) Latte

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 il merluzzo

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

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Verificate l'eventuale presenza di lisce nel **merluzzo** ed eliminatele, quindi lessatelo per 13-14 minuti.



Frullare il merluzzo

- Una volta cotto, scolate il **merluzzo** con un mestolo forato e trasferitelo in un bicchiere del mixer.
- Aggiungete, per 2 persone, metà della **panna**, 3-4 cucchiaini d'**olio** e una macinata di **pepe** e frullate fino a ottenere una crema dalla consistenza omogenea.



Frullare il merluzzo

- Nel frattempo, tagliate la **polenta** a fette.
- Sciogliete il **burro** in una padella a fuoco medio-alto e tostate la polenta per 10 minuti, voltandola a metà cottura, finché sarà dorata, poi disponetela nei piatti.



Mantecare il merluzzo

- Sbucciate e affettate sottilmente lo **scalogno**.
- Riportate su fuoco medio-basso la padella usata per la polenta con un filo d'**olio** e rosolatelo per 1-2 minuti.
- Aggiungete il **merluzzo** frullato, i **pinoli**, le **olive** e mescolate bene.
- Assaggiare e aggiustate di **sale** a piacere.



Condire lo spinacino

- Condite lo **spinacino** con **sale**, **pepe**, un po' di succo di **limone** a piacere e un filo d'**olio**.



Disporre nei piatti

- Disponete il **merluzzo** nei piatti con la **polenta** e guarnite con qualche ciuffo di **finocchietto selvatico**.
- Accompagnate con lo **spinacino** e uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!