



Orata all'acqua pazza e couscous perlato con pomodorini, alloro e olive

25 minuti

18

Cerca il kit con
lo stesso numero



Filetti di orata con pelle



Pomodorini Datterini



Aglio



Couscous perlato



Alloro



Olive

Quel buon sughino saporito preparato con aglio e pomodorini: è l'acqua pazza! Un modo tradizionale italiano per cuocere il pesce, lasciandolo umido e ricco di aromi. In questa ricetta che profuma di mare abbiamo usato i filetti di orata, delicati nel gusto, pregiati e veloci da cuocere. Il consiglio del cuoco: per preparare un ottimo piatto, eliminate eventuali lisce residue prima di spezzettare l'orata, oppure fatelo prima di cuocerla tagliando la parte che le contiene.



Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe
Padella antiaderente, Pentola

Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

Ingredienti

	2P	4P
Filetti di orata con pelle** 4)	200 g	400 g
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Couscous perlato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Alloro	1 pezzo	2 pezzi
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	264 g	100 g	364 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2075 kJ/ 496 kcal	786 kJ/ 188 kcal	2866 kJ/ 685 kcal	787 kJ/ 188 kcal
Grassi (g)	15 g	6 g	27 g	7 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g	6 g	2 g
Carboidrati (g)	58 g	22 g	59 g	16 g
Zuccheri (g)	2 g	1 g	2 g	1 g
Fibre (g)	4 g	2 g	4 g	1 g
Proteine (g)	31 g	12 g	52 g	14 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 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.



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

1



Cuocere l'orata

TIP: l'orata sarà cotta quando si presenta opaca e bianca al centro.

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata e lessate il **couscous** per circa 10 minuti.
- Fate attenzione a eventuali lisce nell'**orata** ed eliminatele. Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiai d'**olio** (per 2 persone).
- Aggiungete l'orata, condite con **sale**, **pepe** e cuocete per 3 minuti dalla parte della pelle, quindi voltatela e proseguite la cottura per altri 2 minuti.
- Alla fine eliminate la pelle e tagliate l'**orata** a pezzetti.

3



Preparare il guazzetto

- Scaldate un cucchiaio d'**olio** in una padella antiaderente. Rosolate l'**aglio** per 2-3 minuti a fuoco medio, quindi eliminatelo, aggiungete i **pomodorini**, le **olive** e la foglia di **alloro**. Aggiustate di **sale** e **pepe** e cuocete per altri 5-6 minuti.
- Tenete da parte un mestolo di **acqua di cottura** (per 2 persone), scolate il **couscous** e trasferitelo nella padella insieme all'**orata**.
- Bagnate con l'**acqua di cottura** e proseguite la cottura per 2-3 minuti, o finché il couscous sarà tenero.

2



Preparare gli ingredienti

- Nel frattempo, tagliate i **pomodorini** a metà.
- Tagliate a metà lo spicchio d'**aglio** (potete tenere la buccia).

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Irrorate con un filo d'**olio**.

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta

