# Branzino alla messicana e fagioli alla paprika

## con pico de gallo ai pomodori, riso e coriandolo

40 minuti

24

Cerca il kit con lo stesso numero

- Filetti di branzino
- Riso Jasmine
- Pomodoro
- Fagioli Rossi
- Lime
- Mix di spezie con paprika affumicata
- Coriandolo
- Peperoncino
- Arachidi

*Tutto il sapore del Messico si concentra allegramente in questo piatto ricco di nutrimento! Filetto di branzino già pulito, fagioli rossi, riso e un mix di condimenti esplosivi e aromatici, come il pico de gallo ai pomodori e coriandolo e l'olio 'croccante' con arachidi e peperoncino. Un mix da dosare anche in base ai propri gusti! Vuoi sapere da dove arrivano i tuoi ingredienti? Scoprilo qui: https://www.hellofresh.it/about/ingredienti-produttori*

BOX CREATA IN ITALIA

## 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.

## Cosa ti serve?

Ciotola, Padella, Pentolino, Ciotolina

## Ingredienti

| | 2P | 4P | 6P |
|---|---|---|---|
| **Filetti di branzino**** (pacchetti) **4)** | 1 | 2 | 3 |
| **Riso Jasmine** (pacchetti) | 1 | 1 | 3 |
| **Pomodoro**** (pezzi) | 1 | 2 | 3 |
| **Fagioli Rossi**** (pacchetti) | 1 | 2 | 3 |
| **Lime** (pezzi) | 1 | 2 | 3 |
| **Mix di spezie con paprika affumicata** (pacchetti) **9)** | 0.5 | 1 | 1.5 |
| **Coriandolo**** (g) | 5 | 10 | 15 |
| **Peperoncino** (pezzi) | 0.5 | 1 | 1.5 |
| **Arachidi** (pacchetti) **1)** | 1 | 2 | 3 |
| **Dalla vostra dispensa** | **2P** | **4P** | **6P** |
| **Acqua per il riso*** (ml) | 230 | 460 | 690 |
| **Sale*** | | (q.b.) | |
| **Olio d'oliva*** | | (q.b.) | |
| **Pepe*** | | (q.b.) | |
| **Acqua per i fagioli*** (ml) | 100 | 200 | 300 |

**Non incluso **Conservare al fresco*

## Valori nutrizionali

| per gli ingredienti non cucinati | Per porzione 487 g | Per 100g 100 g | Per porzione 587 g | Per 100g 100 g |
|---|---|---|---|---|
| Energia (kJ/kcal) | 2832 kJ/ 677 kcal | 581 kJ/ 139 kcal | 3602 kJ/ 861 kcal | 613 kJ/ 147 kcal |
| Grassi (g) | 19 g | 4 g | 31 g | 5 g |
| Grassi saturi(g) | 4 g | 1 g | 8 g | 1 g |
| Carboidrati (g) | 82 g | 17 g | 82 g | 14 g |
| Zuccheri (g) | 3 g | 1 g | 3 g | 1 g |
| Fibre (g) | 13 g | 3 g | 13 g | 2 g |
| Proteine (g) | 45 g | 9 g | 64 g | 11 g |
| Sale (g) | 1 g | 0 g | 1 g | 0 g |

## Allergeni

**1)** Arachidi **4)** Pesce **9)** Senape

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.

FSC
MISTO
Carta | A sostegno della gestione forestale responsabile
FSC® C020930

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

1

## Iniziamo dal riso

**Seguite le quantità indicate a sinistra per preparare correttamente la ricetta in base al numero di porzioni!**

- Raccogliete in un pentolino il **riso** con l'**acqua per il riso**.
- Unite un pizzico di **sale**, coprite con un coperchio e portate a bollore su fuoco medio-alto.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 12 minuti, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.

2

## A scuola di 'pico de gallo'

- Tagliate il **lime** a spicchi.
- Tagliate i **pomodori** a cubetti piccoli e trasferiteli in una ciotolina. Condite con un filo d'**olio**, un po' di succo di **lime**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Tritate grossolanamente le **arachidi** (oppure frantumatele direttamente nel loro sacchetto, battendoci sopra con un cucchiaio di legno).

3

## L'olio che spacca

- Tritate un po' di **peperoncino** e di **coriandolo** a piacere (oppure ometteteli se non li gradite).
- In un pentolino, scaldate un generoso filo d'**olio** a fuoco basso.
- Aggiungete **arachidi**, **coriandolo**, **peperoncino** e un pizzico di **mix di spezie**.
- Cuocete per circa 1 minuto, mescolando spesso, finché sarà fragrante, facendo attenzione a non bruciare l'olio.
- Togliete dal fuoco e lasciate insaporire.

4

## Fagioli ne abbiamo?

- Scolate i **fagioli** e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella su fuoco medio.
- Aggiungete i **fagioli**, cuocete per 2-3 minuti, quindi schiacciateli grossolanamente con il dorso di una forchetta.
- Unite l'**acqua per i fagioli**, coprite e cuocete per 5 minuti a fuoco basso. Unite qualche altro cucchiaio d'acqua se dovessero attaccarsi. Condite con **sale**, **pepe** e un pizzico di **mix di spezie**, poi disponete nei piatti.

5

## Un mare di sapore

- Tamponate il **branzino** con carta da cucina. Verificate l'eventuale presenza di lische ed eliminatele. Condite con **sale**, **pepe** e un pizzico di **paprika** a piacere.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella (potete riutilizzare quella dei fagioli) su fuoco medio-alto e cuocete il pesce per 2-3 minuti per lato, finché sarà opaco e che si sfalda al centro.
- Conditelo a piacere con il succo di uno spicchio di **lime**.

6

## A tavola come in Messico

- Disponete il **riso** nei piatti con i **fagioli**.
- Accompagnate con il **pico de gallo** di **pomodoro** e il **branzino**.
- Completate con un l'**olio** aromatizzato e guarnite con gli spicchi di **lime** e il resto di **coriandolo**.

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