Filetto di branzino alla paprika e verdure arrosto

con cavolfiore, patate ed erba cipollina

45 minuti

14

Cerca il kit con lo stesso numero

Cavolfiore

Patate

Filetti di branzino

Paprika Dolce

Erba Cipollina

Maionese

BOX CREATA IN ITALIA

Prima di cominciare

Lava gli ortaggi. Usa utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lava le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla scadenza degli ingredienti.

Cosa ti serve?

Teglia con carta da forno, Ciotola, Padella, Ciotolina

Ingredienti

	2P	4P	6P
Cavolfiore (g)	250	500	750
Patate (pezzi)	8	16	24
Filetti di branzino** **4)** (pacchetti)	1	2	3
Paprika Dolce (pacchetti)	0.5	1	1.5
Erba Cipollina** (g)	2.5	5	7.5
Maionese **8)** (pacchetti)	2	4	6
Dalla vostra dispensa			
Olio d'oliva*		(q.b.)	
Sale*		(q.b.)	
Pepe*		(q.b.)	

**Non incluso **Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

per gli ingredienti non cucinati	Per porzione **437 g**	Per 100g **100 g**	Per porzione **537 g**	Per 100g **100 g**
Energia (kJ/kcal)	1912 kJ/ 457 kcal	437 kJ/ 105 kcal	2682 kJ/ 641 kcal	499 kJ/ 119 kcal
Grassi (g)	21 g	5 g	33 g	6 g
Grassi saturi(g)	4 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	41 g	10 g	41 g	8 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Fibre (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Proteine (g)	26 g	6 g	45 g	8 g
Sale (g)	0 g	0 g	0 g	0 g

Allergeni

4) Pesce **8)** Uova

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

Una teglia golosa

IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!

- Preriscaldate il forno in modalità statica a 220 °C.
- Tagliate le **patate** a metà o in quarti se sono grandi (potete tenere la buccia).
- Riducete il **cavolfiore** a cimette di circa 4 cm di larghezza.
- Raccogliete entrambi in una ciotola e condite con un generoso filo d'**olio**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Distribuiteli su una teglia foderata di carta da forno e cuocete in forno caldo per circa 30-35 minuti, finché saranno dorati.

2

Doratura perfetta

- Quando mancano circa 10 minuti alla cottura delle verdure, occupatevi del branzino.
- Fate attenzioni a eventuali lische ed eliminatele, quindi conditelo con un filo d'**olio** e la **paprika** (dosate a piacere).
- Scaldate una padella a fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Aggiungete il branzino dalla parte della pelle e cuocete per 3 minuti, quindi voltatelo, condite con **sale**, **pepe** e proseguite la cottura per altri 2 minuti, finché sarà dorato all'esterno e opaco e che si sfalda al centro.

3

Ancora più aroma

- Tritate finemente l'**erba cipollina**.
- Raccoglietene un pizzico in una ciotolina con la **maionese** e mescolate bene.

4

Buon appetito

- Disponete **patate**, **cavolfiore** e **branzino** nei piatti.
- Accompagnate con la **maionese**.
- Guarnite con l'**erba cipollina** rimasta.

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