Filetto di branzino e patate in umido alla svedese

con cavolfiore, aneto aromatico e limone

40 minuti

13

Cerca il kit con lo stesso numero

Cavolfiore

Cipolla

Aglio

Patate

Brodo Granulare Vegetale

Limone

Aneto

Filetti di branzino

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?

Padella

Ingredienti per 2, 4 e 6 persone

Dalla box ricette	2P	4P	6P
Cavolfiore (g)	250	500	750
Cipolla (pezzi)	1	1	3
Aglio (spicchi)	1	2	3
Patate (pezzi)	4	8	12
Brodo Granulare Vegetale **10)** (pacchetti)	1	2	3
Limone (pezzi)	0.5	1	1.5
Aneto* (g)	2.5	5	7.5
Filetti di branzino* **4)** (pacchetti)	1	2	3
Dalla vostra dispensa**			
Olio d'oliva		(q.b.)	
Sale		(q.b.)	
Pepe		(q.b.)	
Acqua per la zuppa (ml)	400	800	1200
Latte (di tua scelta)		(q.b.)	

**Conservare al fresco **Non incluso nella box*

Valori nutrizionali

per gli ingredienti non cucinati	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
	375 g	**100 g**	**475 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	1330 kJ/ 318 kcal	355 kJ/ 85 kcal	2100 kJ/ 502 kcal	442 kJ/ 106 kcal
Grassi (g)	13 g	3 g	25 g	5 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g	6 g	1 g
Carboidrati (g)	28 g	7 g	28 g	6 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g	7 g	1 g
Fibre (g)	7 g	2 g	7 g	2 g
Proteine (g)	24 g	6 g	43 g	9 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

4) Pesce **10)** Sedano

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.

Hai bisogno di aiuto o vuoi dirci qualcosa? Siamo qui per te: chiamaci allo 02 3859 2568

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

1

Cavolfiore in cottura

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

- Riducete il **cavolfiore** a cimette di circa 4 cm di larghezza.
- Scaldate una padella ampia dai bordi alti con un filo d'**olio** su fuoco medio-alto.
- Rosolate il **cavolfiore** per 10 minuti, mescolando ogni tanto per farlo dorare in modo uniforme.

2

Stufato in corso

- Nel frattempo, sbucciate la **cipolla** e affettatela sottilmente.
- Sbucciate l'**aglio** e tagliatelo a metà.
- Tagliate le **patate** a cubetti di circa 2 cm.
- Unite tutto in padella e cuocete 2-3 minuti, mescolando spesso.
- Quindi incorporate il **brodo granulare**, l'**acqua per il brodo** (dosi in tabella), un generoso pizzico di **sale**, **pepe** e proseguite la cottura con il coperchio per 10-15 minuti su fuoco basso, finché le verdure saranno tenere.

3

Ancora più aroma

- Nel frattempo, tagliate il **limone** a spicchi.
- Spezzettate grossolanamente le foglie di **aneto** con le mani.
- Verificate l'eventuale presenza di lische nel **branzino** ed eliminatele.

4

Branzino più tenero

- Circa 5 minuti prima che le verdure siano cotte, portate una padella su 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 opaco e si sfalda al centro. Una volta cotto, eliminate la pelle.
- Condite la **zuppa** con il succo di 2-3 spicchi di **limone** a piacere, un goccino di **latte** e qualche ciuffetto di foglie di **aneto**.
- Cuocete per 1 minuto, quindi assaggate e regolate di **sale** e **pepe**, se necessario.

5

Forchetta e cucchiaio

- Disponete la **zuppa** in piatti fondi o ciotole.
- Adagiate sopra il **branzino**.
- Guarnite con l'**aneto** avanzato e uno spicchio di **limone**.

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