# Merluzzo al latte, cipolle fondenti e alici

## con pinoli tostati e polenta al burro

40 minuti • Mangiami per primo

17

Filetti di merluzzo

Cipolla

Prezzemolo

Pinoli

Limone

Alici

Latte parzialmente scremato UHT

Polenta

Burro

Com'è andata la tua consegna?
Scannerizza il QR code
e faccelo sapere!

**Dalla dispensa:** Olio d'oliva, Sale, Pepe, Farina

## 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 |
| Cipolla | 2 pezzi | 4 pezzi |
| Prezzemolo** | 5 g | 10 g |
| Pinoli | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Limone | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Alici **4)** | 46 g | 92 g |
| Latte parzialmente scremato UHT **7)** | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Polenta | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Burro** **7)** | 3 pacchetti | 6 pacchetti |

***Conservare al fresco*

## Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g |
|---|---|---|
| per gli ingredienti non cucinati | **672 g** | **100 g** |
| Energia (kJ/kcal) | 2393 kJ/ 572 kcal | 356 kJ/ 85 kcal |
| Grassi (g) | 21 g | 3 g |
| Grassi saturi(g) | 10 g | 1 g |
| Carboidrati (g) | 58 g | 9 g |
| Zuccheri (g) | 12 g | 2 g |
| Fibre (g) | 3 g | 0.3 g |
| Proteine (g) | 38 g | 6 g |
| Sale (g) | 5 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

Riciclami!

MISTO
Carta da fonti gestite in maniera responsabile
FSC® C020930

1

## Tagliare gli ingredienti

- Sbucciate le **cipolle** e affettatele molto sottilmente.
- Tritate il **prezzemolo**, tenendo 2-3 foglie intere per guarnire.
- Sgocciolate le **alici** dall'olio di conservazione.
- Grattugiate la scorza di mezzo **limone** (senza intaccare la parta bianca, che è amara), dunque tagliatelo a spicchi.
- Tagliate la **polenta** a bastoncini di 1 cm.

2

## Rosolare le cipolle

- Scaldate 1-2 cucchiai d'**olio** in una padella capiente e rosolatevi le **cipolle** per 5-6 minuti con un pizzico di **sale** e **pepe**, finché saranno tenere e traslucide. Quindi trasferitele in un piatto.

3

## Infarinare il merluzzo

**TIP: fate attenzione a eventuali lische ed eliminatele.**

- Dividete nel frattempo il **merluzzo** in 4 trancetti di dimensioni uguali usando un coltello a lama liscia ben affilato.
- Disponente due cucchiai di **farina** in un piatto e infarinate ciascun trancetto.

4

## Cuocere il merluzzo

**TIP: il merluzzo sarà cotto quando la carne all'interno risulterà bianca e opaca.**

- Mettete 2 cucchiai d'**olio** nella padella usata in step 2 e rosolate le **alici** (tenendone da parte 1 a testa per guarnire) per 1 minuto. Unite il **merluzzo** e rosolatelo 2 minuti per lato.
- Bagnate con 200 g di **latte**, unite di nuovo le **cipolle** e cuocete con il coperchio a fuoco basso per 10-12 minuti.
- Per ottenere un sugo più denso, aggiungete nel latte 1 cucchiaio di **farina**, setacciandola per non creare grumi, e cuocete per altri 2-3 minuti.

5

## Preparare la polenta

- Tostate intanto i **pinoli** in un'altra padella ampia senza condimenti per 2-3 minuti, finché saranno fragranti, poi spostateli in un piatto.
- Sciogliete il **burro** nella stessa padella, unite la **polenta** e cuocetela per 10 minuti a fuoco medio-alto fino a farla abbrustolire, voltandola a metà cottura.
- Condite con un po' di **prezzemolo** sia la **polenta** che il **merluzzo** e aggiustate entrambi di **sale** e **pepe**.

6

## Disporre nei piatti

- Disponete la **polenta** nei piatti.
- Adagiatevi sopra il **merluzzo** con le **cipolle** e irroratelo con il suo fondo di cottura. Guarnite con le **alici** tenute da parte, i **pinoli**, le foglie di **prezzemolo** intere e un pizzico di scorza di **limone** a piacere.
- Accompagnate con gli spicchi di **limone**, che potete spremere per dare un tocco di freschezza.

## Buon Appetito!