

# Merluzzo al latte con cipolle e alici pinoli tostati e crostini di polenta al burro

**GOURMET** 40 minuti • Mangiami per primo

17



Filetti di merluzzo



Cipolla



Prezzemolo



Pinoli



Limone



Alici



Latte parzialmente scremato UHT



Polenta



Burro



## 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)	250 g	500 g
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	687 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2449 kJ/ 585 Kcal	356 kJ/ 85 Kcal
Grassi (g)	21 g	3 g
Grassi saturi(g)	10 g	1 g
Carboidrati (g)	58 g	8 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g
Fibre (g)	3 g	0.4 g
Proteine (g)	41 g	6 g
Salt (g)	5.1 g	0.7 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



## Tagliare gli ingredienti

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



## Cuocere il merluzzo

**TIP: per ottenere un sugo più denso aggiungete nel latte 1 cucchiaino di farina, setacciandola per non creare grumi e cuocete per altri 2-3 minuti.**

- Mettete 2 cucchiaini di **olio extravergine** nella stessa padella e rosolatevi le **alici** (tenendone da parte 1 a testa per guarnire) per 1 minuto.
- Unite il **merluzzo** e rosolate per 2 minuti per lato.
- Bagnate con 200 g di **latte**, aggiungete le **cipolle** e cuocete col coperchio a fuoco basso per 10-12 minuti.



## Infarinare il merluzzo

- Dividete **merluzzo** in 4 trancetti di dimensioni uguali usando un coltello a lama liscia ben affilato.
- Disponete due cucchiaini di **farina** in un piatto e infarinate ciascun trancetto.



## Preparare la polenta

- Tostate i **pinoli** in un'altra padella ampia e senza condimenti per 2-3 minuti, finché saranno fragranti. Poi spostateli in un piatto e tenete da parte.
- 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.
- Unite un po' di **prezzemolo** sopra alla **polenta** e un po' sopra al **merluzzo**.
- Aggiustate di **sale** e di **pepe**.



## Rosolare le cipolle

- Scaldate in una capiente padella antiaderente 1-2 cucchiaini di **olio**, rosolatevi le **cipolle** per 5-6 minuti con un pizzico di **sale** e di **pepe**, finché saranno tenere e stufate.
- Togliete le **cipolle** dalla padella e trasferitele in un piatto.



## Disporre nei piatti

- Disponete la **polenta** abbrustolita sul fondo dei piatti.
- Posizionatevi sopra il **merluzzo** con le **cipolle**, 1 **alice** tenuta da parte un po' arrotolata, i **pinoli**, le foglie di **prezzemolo** intere e la scorza di **limone** dosata a piacere.
- Irrorate tutto con il sugo di cottura al **latte**.
- Servite a parte le altre fette di **polenta**.
- Accompagnate con gli spicchi di **limone** e spremeteli per dare un tocco di freschezza al merluzzo.

Ti piace cucinare con HelloFresh?  
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!



**Buon Appetito!**