



Filetto di merluzzo all'arancia e capperi con polenta tostata e bietole

40 minuti • Mangiami per primo

6



Filetti di merluzzo



Cipolla



Arancia



Polenta



Bietola



Capperi



Aglio



Salvia

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio
extravergine di oliva

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	1 pezzo	2 pezzi
Arancia	1 pezzo	2 pezzi
Polenta**	1 pacchetto	2 pacchetti
Bietola**	200 g	400 g
Capperi	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Salvia**	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	609 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1502 kJ/ 359 Kcal	247 kJ/ 59 Kcal
Grassi (g)	2 g	0.3 g
Grassi saturi (g)	0.3 g	0.05 g
Carboidrati (g)	57 g	9 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g
Proteine (g)	30 g	5 g
Sale (g)	3 g	0.4 g

Allergeni

4) Pesce

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



Preparare gli ingredienti

- Tagliate le **bietole** a pezzetti.
- Sciacquate i **capperi** sotto acqua corrente.
- Grattugiate la scorza di mezza **arancia** (evitando di grattare la parte bianca, che è amara), poi tagliatela a metà.
- Sbucciate e affettate finemente la **cipolla**.
- Sbucciate l'**aglio** e tagliatelo a metà.



Stufare le bietole

- Scaldate nel frattempo un'altra padella a fuoco medio con 1-2 cucchiaini di olio. Rosolate l'**aglio** per 1-2 minuti, quindi aggiungete le **bietole**.
- Condite con **sale** e **pepe**, bagnate con 1-2 cucchiaini di **acqua** e fate stufare con il coperchio per 7-8 minuti. Testate con una forchetta il grado di cottura della costa bianca.
- Trasferite le **bietole** su un piatto e tenetele al caldo, quindi pulite leggermente la padella con carta da cucina.



Rosolare il merluzzo

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

- Tagliate il **merluzzo** in 2 trancetti.
- Scaldate una padella antiaderente con 1-2 cucchiaini di olio a fuoco medio. Rosolatevi la **cipolla** per 2-3 minuti con un pizzico di **sale**, mescolando spesso.
- Aggiungete quindi il **merluzzo** e 2-3 foglie di **salvia** e scottatelo su entrambi i lati per 3-4 minuti.



Grigliare la polenta

- Tagliate la **polenta** a fette di circa 1 cm di spessore, conditele con un filo di **olio extravergine** e un pizzico di **sale**.
- Scaldate la padella usata in precedenza a fuoco medio, ungetela con un filo di **olio extravergine** e cuocete le fette di **polenta** per 4-5 minuti per lato, finché saranno ben dorate.



Cuocere il merluzzo

- Unite nella padella del **merluzzo** i **capperi**, bagnate con il succo di mezza **arancia**, condite con un pizzico di **sale** e **pepe** e proseguite la cottura con il coperchio per 10-12 minuti.
- Aprite ogni tanto per voltare il **merluzzo** e verificate che non sia troppo asciutto. Se necessario, aggiungete ancora un po' di **succo di arancia** e 1-2 cucchiaini d'**acqua**.



Disporre nei piatti

- Disponete le fette di **polenta** sul fondo dei piatti.
- Adagiate sopra il **merluzzo** e condite con il suo sugo di cottura.
- Accompagnate con le **bietole** stufate.
- Guarnite con un pizzico scorza di **arancia** a piacere.



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

Buon Appetito!