



Merluzzo e patate alla livornese con olive ed erbe aromatiche

45 minuti • Mangiami per primo

11



Carota



Filetti di merluzzo



Alloro



Patate



Brodo Granulare Vegetale



Pomodorini Ciliegino in salsa



Aglio



Origano Secco



Olive



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

Ricetta personalizzata: Presta attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se hai scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla tua ricetta.

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Filetti di merluzzo** 4)	1 pacchetto	2 pacchetti
Alloro	1 pezzo	2 pezzi
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Ciliegino in salsa	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Origano Secco	1 pacchetto	2 pacchetti
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	612 g	100 g	722 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1527 kJ/ 365 kcal	250 kJ/ 60 kcal	1893 kJ/ 453 kcal	262 kJ/ 63 kcal
Grassi (g)	5 g	1 g	6 g	1 g
Grassi saturi (g)	1 g	0.1 g	1 g	0.1 g
Carboidrati (g)	49 g	8 g	49 g	7 g
Zuccheri (g)	8 g	1 g	8 g	1 g
Fibre (g)	10 g	2 g	10 g	1 g
Proteine (g)	28 g	5 g	48 g	7 g
Sale (g)	2 g	0.3 g	2 g	0.3 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.

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



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



Tagliare gli ingredienti

- Sbucciate l'**aglio** e tagliatelo a metà.
- Pelate e tagliate la **carota** a dadini di circa 1-2 cm.
- Sbucciate e tagliate le **patate** a cubetti di circa 2 cm.
- Tritate finemente le **olive**.



Preparare le olive

- Scaldate nel frattempo 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio.
- Aggiungete le **olive** tritate e cuocete per 1-2 minuti mescolando spesso, quindi trasferitele in un piatto.



Preparare il soffritto

- Scaldate 1 cucchiaino di **olio d'oliva** per persona in una pentola capiente a fuoco medio.
- Soffriggete l'**aglio** per 1-2 minuti, o finché si sarà leggermente colorito, poi rimuovetelo.



Cuocere il merluzzo

TIP: il merluzzo è cotto quando la carne all'interno risulta bianca e opaca.

- Tagliate il **merluzzo** in due parti. Fate attenzione a eventuali lisce ed eliminatele.
- Riportate la padella usata nello step precedente su fuoco medio e rosolate il **merluzzo** con 2 cucchiaini di **olio** per 2 minuti per lato.
- Abbassate la fiamma e proseguite la cottura per 3-4 minuti con il coperchio.
- Aggiustate di **sale** e **pepe**.



Cuocere il sugo

- Aggiungete nella pentola **alloro**, **carote**, **patate**, **brodo vegetale** e **pomodorini ciliegino in salsa** e bagnate con un mestolo d'**acqua**.
- Salate e cuocete per circa 20 minuti, mescolando spesso. Una volta ammorbiditi, schiacciate i **pomodorini** con l'aiuto di una forchetta e, se il sugo dovesse risultare troppo asciutto, aggiungete qualche cucchiaino d'**acqua**.
- Alla fine condite con un pizzico di **origano** e aggiustate di **sale**, se necessario.



Disporre nei piatti

- Servite il sugo di **verdure** e **pomodorini** in piatti fondi o ciotole e adagiatevi sopra i filetti di **merluzzo**.
- Guarnite con le **olive** e un pizzico di **origano** e irrorate con un filo di **olio extravergine**.

Buon Appetito!