



# Merluzzo alla livornese con patate olive ed erbe aromatiche

Conta Calorie 45 minuti • Mangiami per primo

14



Cipolla



Carota



Basilico



Filetti di merluzzo



Alloro



Olive



Patate



Brodo Granulare Vegetale



Pomodorini  
Ciliegi in salsa



Origano Secco

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio  
extravergine di oliva, Farina

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Basilico**	5 g	10 g
Filetti di merluzzo** 4)	250 g	500 g
Alloro	1 pezzo	2 pezzi
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Ciliegino in salsa	1 pacchetto	2 pacchetti
Origano Secco	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	677 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1663 kJ/ 398 Kcal	246 kJ/ 59 Kcal
Grassi (g)	5 g	0.8 g
Grassi saturi (g)	0.8 g	0.1 g
Carboidrati (g)	54 g	8 g
Zuccheri (g)	10 g	1 g
Fibre (g)	11 g	1.6 g
Proteine (g)	31 g	5 g
Sale (g)	1.8 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



## Tagliare gli ingredienti

- Sbucciate e affettate finemente la **cipolla**.
- Pelate e tagliate le **carote** a dadini di circa 1 cm.
- Sbucciate e tagliate le **patate** a cubetti di circa 2 cm.
- Spezzettate grossolanamente le foglie di **basilico** con le mani.



## Rosolare il merluzzo

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

- Tagliate il **merluzzo** in due parti con un coltello affilato.
- Versate 1-2 cucchiaini di **farina** su un piatto e infarinate il **merluzzo**.
- Rosolatelo in una padella con 2 cucchiaini di **olio extravergine, sale e pepe**, per 2 minuti per lato.



## Preparare il soffritto

- Scaldate 1 cucchiaino di **olio d'oliva** per persona in una pentola capiente a fuoco medio.
- Soffriggetevi la **cipolla** e le **carote** per circa 3-4 minuti, mescolando spesso.
- Aggiungete quindi le **patate**, il **brodo** e bagnate con un mestolo di **acqua**. Aggiustate di **sale** e cuocete per 12-13 minuti mescolando spesso.



## Cuocere il merluzzo

- Trasferite i **filetti di merluzzo** nella pentola con le **verdure**, aggiustate di **sale e pepe** e proseguite la cottura per altri 6-7 minuti con coperchio.



## Cuocere le verdure

- Unite i **pomodorini**, l'**alloro**, metà del **basilico**, le **olive**, un pizzico di **origano** e mezzo bicchiere di **acqua**. Schiacciate i **pomodorini** con una forchetta, aggiungete di **sale** e cuocete per 6-7 minuti a fuoco medio-alto.



## Disporre nei piatti

- Servite il **merluzzo** in piatti fondi o ciotole sopra il sughetto di **verdure e pomodoro**.
- Guarnite con qualche foglia di **basilico**.



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

**Buon Appetito!**