



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
Cilieginio 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

Riciclam!



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 infarinare 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!