Merluzzo al burro e bietole piccanti

con purè soffice di carote e patate

35 minuti • Piccante • Mangiami per primo

11

Bietola

Carota

Filetti di merluzzo

Mandorle

Patate

Salvia

Burro

Aglio

Peperoncino Tritato

Brodo Granulare Vegetale

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

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'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
Bietola	200 g	400 g
Carota	1 pezzo	2 pezzi
Filetti di merluzzo** **4)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Mandorle **2)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	1 pezzo	2 pezzi
Salvia**	1 pezzo	2 pezzi
Burro** **7)**	2 pacchetti	4 pacchetti
Aglio	1 pezzo	2 pezzi
Peperoncino Tritato	1 pacchetto	2 pacchetti
Brodo Granulare Vegetale **10)**	2 pacchetti	4 pacchetti

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**417 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	1497 kJ/ 358 kcal	359 kJ/ 86 kcal
Grassi (g)	14 g	3 g
Grassi saturi(g)	5 g	1 g
Carboidrati (g)	30 g	7 g
Zuccheri (g)	2 g	1 g
Fibre (g)	8 g	2 g
Proteine (g)	28 g	7 g
Sale (g)	2 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **4)** Pesce **7)** Latte **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

Riciclami!

MISTO
Carta da fonti gestite in maniera responsabile
FSC® C020930

1

Preparare le verdure

- Pelate la **carota** e tagliatela a tocchetti di circa 1 cm.
- Sbucciate la **patata** e riducetela a cubetti di circa 2 cm.
- Tritate grossolanamente le **mandorle**.

2

Cuocere carote e patate

- Scaldate 1 cucchiaio d'**olio** in una pentola capiente e aggiungete le **carote** e le **patate**. Aggiustate di **sale** e **pepe** e rosolate per 8-9 minuti, mescolando spesso.
- Unite il **brodo vegetale**, bagnate con 200 ml di **acqua**, coprite e proseguite la cottura per circa 9-10 minuti.

3

Infarinare il merluzzo

TIP: fate attenzione a eventuali lische ed eliminatele.

- Tagliate il filetto di **merluzzo** a metà con un coltello affilato a lama liscia.
- Versate 1-2 cucchiai di **farina** in un piatto e infarinate il **merluzzo** su entrambi i lati.
- Rimuovete la **farina** in eccesso e condite il merluzzo con **sale** e **pepe**.
- Eliminate l'ultimo cm dal gambo delle **bietole**.

4

Cuocere bietole e merluzzo

TIP: il merluzzo sarà cotto quando la carne al centro risulterà bianca e opaca.

- Scaldate un generoso filo d'**olio** e rosolate l'**aglio** e un pizzico di **peperoncino** (omettetelo se non gradite il piccante) in una padella a fuoco medio. Unite le **bietole**, coprite con un coperchio e fate appassire per circa 10 minuti, poi spostatele in un piatto.
- Riportate la padella su fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate i filetti di **merluzzo** per 2 minuti. Voltateli, aggiungete **burro** e **salvia** e cuocete per altri 2 minuti.

5

Preparare il purè

- Nel frattempo, verificate la cottura di **carote** e **patate**, incorporate un cucchiaio d'**olio** e frullatele fino a ottenere un **purè** liscio e abbastanza denso.
- Alla fine assaggiate e aggiustate di **sale** e **pepe** a piacere.

6

Disporre nei piatti

- Disponete il **purè** di **carote** e **patate** nei piatti e adagiatevi accanto il **merluzzo**.
- Accompagnate con le **bietole** e guarnite con le **mandorle**.

Buon Appetito!