



**HELLO
FRESH**

Filetto di orata express e broccoli teneri

con ceci stufati e profumo di limone

Poche calorie

Preparation time : 15 min.



Broccoli



Filetti di orata
con pelle



Ceci



Limone



Origano Secco



Aglio



Olio d'oliva



Sale



Pepe



Acqua per le
verdure



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/it-IT/recipes/filetto-di-orata-express-e-broccoli-teneri-497>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Padella

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Broccoli (g)	250	500	750
Filetti di orata con pelle (g)	200	400	600
Ceci (pacchetto)	1	2	3
Limone (pezzo(l))	½	1	1½
Origano Secco (pacchetto)	1	2	3
Aglio (pezzo(l))	1	2	3
Olio d'oliva (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Acqua per le verdure (ml)	100	200	300

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

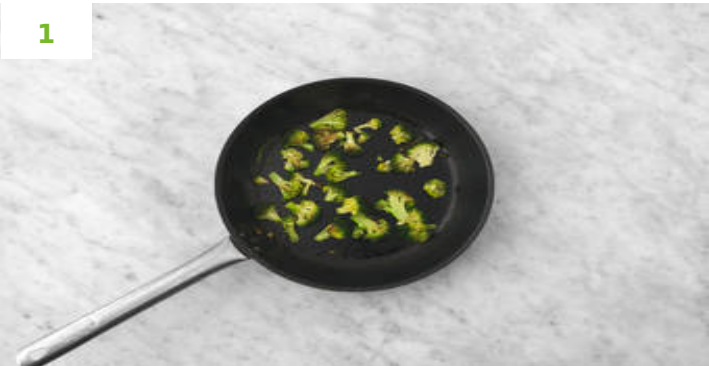
Nutritional values

Per serving	Amount
Energia (kJ)	1573 kJ
Energia	376 Kcal
Grassi	15.1 g
di cui Acidi Grassi Saturi	2.9 g
Carboidrati	22.9 g
di cui Zuccheri	2.7 g
Fibre	16.2 g
Proteine	33.9 g
Sodio	56.09 mg

Allergens

Molluschi, Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Sedano, Soia, Semi di sesamo, Pesce, Latte, Crostacei, Uova, Senape, Frutta a guscio

Always check the product labels for allergen information.



Cimette perfette

IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!

Scaldate un filo d'olio in una padella ampia su fuoco medio.

Tagliate il **broccolo** a cimette piccole di circa 2 cm.

Unitelo in padella insieme all'**aglio** (potete tenere la buccia) e cuocete per 4-5 minuti con il coperchio, finché saranno leggermente dorati.



La parte migliore

Nel frattempo, fate attenzione a eventuali lische nell'orata ed eliminatele.

Scaldate un filo d'olio in una seconda padella su fuoco medio-alto.

Unite l'orata dal lato della pelle, conditela con sale, pepe e origano e cuocete per 3-4 minuti. Voltatela e proseguite la cottura per 2 minuti, finché sarà opaca e che si sfalda al centro.

Alla fine sfumate con il succo di uno spicchio di **limone**.



Una pioggia di ceci

Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione, sciacquateli sotto acqua corrente e uniteli in padella con un pizzico d'**origano, sale e pepe**.

Aggiungete l'**acqua per le verdure** (dosi in tabella), coprite con il coperchio e proseguite la cottura per 5-6 minuti sul fuoco medio-basso, o finché i **broccoli** saranno teneri.



Buon appetito

Disponete **ceci, broccoli e orata** nei piatti.

Acompagnate con gli spicchi di **limone**.

Enjoy your meal!