



Filetto di branzino e patate in umido alla svedese

con cavolfiore, aneto aromatico e limone

Poche calorie

Preparation time : 40 min.



Cavolfiore



Cipolla



Aglio



Patate



Brodo Granulare Vegetale



Limone



Aneto



Filetti di branzino



Olio d'oliva



Sale



Pepe



Acqua per la zuppa



Latte



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-branzino-e-patate-in-umido-alla-svedese-498>

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
Cavolfiore (g)	250	500	750
Cipolla (pezzo(i))	1	1	3
Agllo (pezzo(i))	1	2	3
Patate (pezzo(i))	4	8	12
Brodo Granulare Vegetale (pacchetto)	1	2	3
Limone (pezzo(i))	½	1	1½
Aneto (g)	2½	5	7½
Filetti di branzino (pacchetto)	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 la zuppa (ml)	400	800	1200
Latte (q.b.)	to taste	to taste	to taste

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

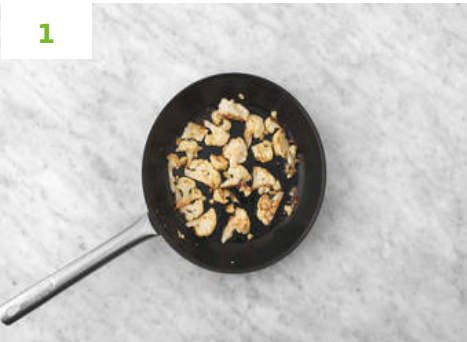
Nutritional values

Per serving	Amount
Energia (kJ)	1330 kJ
Energia	318 Kcal
Grassi	12.6 g
di cui Acidi Grassi Saturi	3.1 g
Carboidrati	27.7 g
di cui Zuccheri	6.9 g
Fibre	7.3 g
Proteine	23.6 g
Sodio	404.2 mg

Allergens

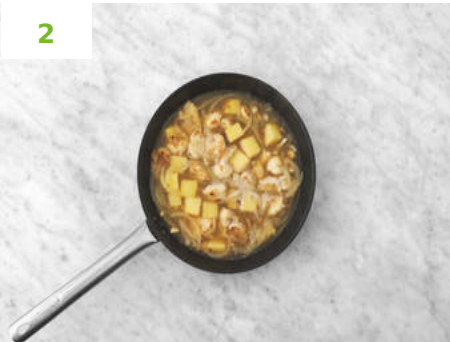
Molluschi, Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Sedano, Soia, Semi di sesamo, Pesce, Latte, Crostacei, Uova, Senape, Frutta a guscio

Always check the product labels for allergen information.



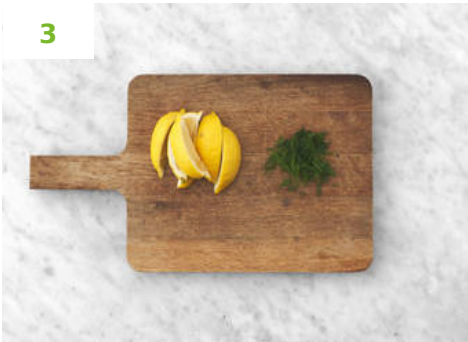
Cavolfiore in cottura

IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!
Riducete il **cavolfiore** a cimette di circa 4 cm di larghezza.
Scaldate una padella ampia dai bordi alti con un filo d'**olio** su fuoco medio-alto.
Rosolate il **cavolfiore** per 10 minuti, mescolando ogni tanto per farlo dorare in modo uniforme.



Stufato in corso

Nel frattempo, sbucciate la **cipolla** e affettatela sottilmente.
Sbucciate l'**aglio** e tagliatelo a metà.
Tagliate le **patate** a cubetti di circa 2 cm.
Unite tutto in padella e cuocete 2-3 minuti, mescolando spesso.
Quindi incorporate il **brodo granulare**, l'**acqua per il brodo** (dosi in tabella), un generoso pizzico di **sale**, **pepe** e proseguite la cottura con il coperchio per 10-15 minuti su fuoco basso, finché le verdure saranno tenere.



Ancora più aroma

Nel frattempo, tagliate il **limone** a spicchi.
Spezzettate grossolanamente le foglie di **aneto** con le mani.
Verificate l'eventuale presenza di lische nel **branzino** ed eliminatele.



Branzino più tenero

Circa 5 minuti prima che le verdure siano cotte, portate una padella su fuoco medio con un filo d'**olio**.
Aggiungete il **branzino** dalla parte della pelle e cuocete per 3 minuti, quindi voltatelo, condite con **sale**, **pepe** e proseguite la cottura per altri 2 minuti, finché sarà opaco e si sfalda al centro. Una volta cotto, eliminate la pelle.
Condite la **zuppa** con il succo di 2-3 spicchi di **limone** a piacere, un goccino di **latte** e qualche ciuffetto di foglie di **aneto**.
Cuocete per 1 minuto, quindi assaggiate e regolate di **sale** e **pepe**, se necessario.



Forchetta e cucchiaio

Disponete la **zuppa** in piatti fondi o ciotole.
Adagiate sopra il **branzino**.
Guarnite con l'**aneto** avanzato e uno spicchio di **limone**.

Enjoy your meal!