



**HELLO
FRESH**

Filetto di orata rapido e ceci stufati

con chips di salvia e pomodorini nostrani

Poche calorie

Preparation time : 15 min.



Filetti di orata



Salvia

con pelle



Aglio



Pomodorini

ciliegini



Ceci



Olio d'oliva



Sale



Pepe



Burro



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-rapido-e-ceci-stufati-547>

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
Filetti di orata con pelle (g)	400	800	1200
Salvia (pezzo(ii))	1	2	3
Aglio (pezzo(i))	1	2	3
Pomodorini ciliegini (g)	250	500	750
Ceci (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
Burro (cucchiaino)	1	2	3

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	614 Kcal
Energia (kJ)	2570 kJ
Grassi	32.6 g
di cui Acidi Grassi Saturi	9.5 g
Carboidrati	22.6 g
di cui Zuccheri	4.2 g
Fibre	15.4 g
Proteine	53.9 g
Sodio	112.09 mg

Allergens

Molluschi, Può contenere tracce di allergeni, Pesce, Crostacei

Always check the product labels for allergen information.



Saltare ceci e pomodorini

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

Tagliate i pomodorini a metà.

Scaldare un filo d'olio in una padella a fuoco mesio-alto. Unite i pomodorini, sale, pepe e cuocete per 7-8 minuti, mescolando spesso.

Scolate i ceci dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente. Uniteli in padella e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, finché verdure e legumi saranno dorati.

Alla fine, regolate di sale e pepe a piacere.



Cuocere l'orata

OCCHIO ALL'INGREDIENTE: il pesce potrebbe avere qualche lisca, rimuovetela prima di cucinare o fate attenzione quando mangiate.

Riportate su fuoco medio-alto la padella con burro e olio e cuocete l'orata dal lato della pelle per 3-4 minuti.

Volatela e proseguite la cottura per altri 2 minuti, finché è opaca e si sfolda al centro.



Preparare l'olio aromatizzato

Nel frattempo, portate una seconda padella su fuoco medio-alto con una generosa noce di burro, un filo d'olio e l'aglio (potete tenere la buccia).

Strappate le foglie di salvia dai loro rametti e, se sono arrotolate, cercate di appiattirle schiacciandole un po' (in questo modo diventeranno più croccanti).

Disponetele in padella e friggetele 1 minuto per lato, fino a farle dorare.

Toglietele dalla padella e trasferitele su un piatto con carta da cucina.



Disporre nei piatti

Disponete orata, pomodorini e ceci nei piatti.

Guarnite con le foglie di salvia.

Enjoy your meal!