



# Salmone gratinato al prezzemolo con couscous alle verdure e olio al limone

40 minuti

5



Salmone



Couscous



Panko (pangrattato giapponese)



Prezzemolo



Pomodoro



Cipolla



Sedano



Limone



La tua opinione conta! Apri la sezione della app "Il mio menù" e scorri le settimane precedenti per lasciare un voto alle ricette: la tua opinione aiuterà i nostri chef a creare piatti ancora più buoni!

**Ricetta personalizzata:** Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

## Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Salmone** 4)	1 pacchetto	2 pacchetti
Couscous 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Panko (pangrattato giapponese) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Sedano** 10)	1 pezzo	2 pezzi
Limone	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	390 g	100 g	510 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2755 kJ/ 659 kcal	707 kJ/ 169 kcal	3880 kJ/ 927 kcal	761 kJ/ 182 kcal
Grassi (g)	21 g	6 g	41 g	8 g
Grassi saturi(g)	4 g	1 g	8 g	2 g
Carboidrati (g)	75 g	19 g	75 g	15 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Fibre (g)	14 g	4 g	14 g	3 g
Proteine (g)	37 g	9 g	61 g	12 g
Sale (g)	0.2 g	0.1 g	0.4 g	0.1 g

## Allergeni

4) Pesce 10) Sedano 13) Cereali contenenti glutine

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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)



## Cuocere il couscous

- Preriscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Portate a bollire una pentola con 200 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Raggiunto il bollore salate l'acqua, unite 1 cucchiaio di **olio extravergine** e spegnete il fuoco: versate dentro il **couscous** e chiudete con un coperchio.
- Lasciate riposare coperto.



## Cuocere il salmone

**TIP: il salmone sarà cotto quando al centro si presenta rosa chiaro e asciutto.**

- Fate attenzioni a eventuali lisce ed eliminatele, quindi tagliate il **salmone** in 4 trancetti.
- Disponete i trancetti su una teglia con carta da forno e ricopriteli uniformemente con un cucchiaio di **panatura**.
- Cuoceteli in forno caldo per circa 12-15 minuti, finché saranno dorati.



## Preparare la panatura

- Grattugiate a piacere un po' di scorza del **limone** (senza intaccare la parte bianca, che è amara).
- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Raccogliete in una ciotola metà del **prezzemolo** con il **panko**, la scorza e un cucchiaino di succo di **limone**, un pizzico di **sale** e **pepe** e 1 cucchiaino d'**olio**.



## Cuocere le verdure

- Scaldate un filo d'**olio** a fuoco medio in una padella capiente. Unite le **verdure** e rosolate per 2-3 minuti.
- Abbassate la fiamma, aggiungete 2 cucchiaini d'**acqua** (per 2 persone), coprite con un coperchio e proseguite la cottura per circa 10-12 minuti. Unite altra acqua se le verdure dovessero asciugarsi.
- Aggiustate di **sale**, unite il **couscous** e saltate per 1 minuto a fuoco medio.
- Raccogliete in una ciotolina 2-3 cucchiaini d'**olio**, il succo di uno spicchio di **limone**, un pizzico di **sale** e **pepe** e un pizzico di **prezzemolo** e mescolate energicamente con una forchetta.



## Tagliare le verdure

- Tagliate il **sedano** e il **pomodoro** a cubetti piccoli.
- Sbucciate la **cipolla** e riducetela a dadini.



## Disporre nei piatti

- Distribuite il **couscous** nei piatti.
- Adagiatevi accanto il **salmone** e irrorate con l'**emulsione** di olio e limone.
- Accompagnate con gli spicchi di **limone**.

Buon Appetito!