



Salmone dorato e carote al burro con yogurt all'erba cipollina e insalata

25 minuti

11



Salmone



Carota



Burro



Yogurt bianco intero



Insalata Mista



Erba Cipollina



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

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
Carota**	3 pezzi	6 pezzi
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Insalata Mista**	100 g	100 g
Erba Cipollina**	5 g	5 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	408 g	100 g	528 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1884 kJ/ 450 kcal	462 kJ/ 110 kcal	3009 kJ/ 719 kcal	570 kJ/ 136 kcal
Grassi (g)	29 g	7 g	48 g	9 g
Grassi saturi (g)	10 g	2 g	13 g	3 g
Carboidrati (g)	16 g	4 g	16 g	3 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Fibre (g)	6 g	2 g	6 g	1 g
Proteine (g)	29 g	7 g	53 g	10 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

4) Pesce 7) Latte

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.

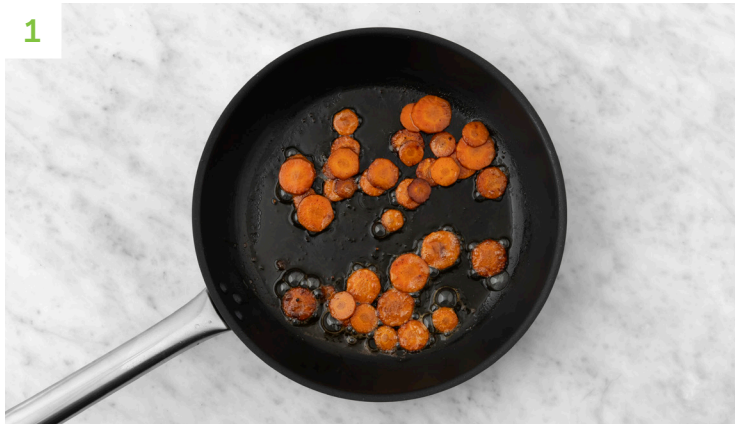
Mi raccomando!

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



Cuocere le carote

- Pelate le **carote** e affettatele a rondelle di circa 0,5 cm.
- Fate sciogliere il **burro** con un cucchiaio d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto.
- Unite le **carote**, un pizzico di **sale** e rosolate per 2 minuti. Aggiungete 2-3 cucchiai d'**acqua** (per 2 persone), coprite con un coperchio e cuocete per 7 minuti, mescolando spesso, finché saranno tenere e dorate, quindi disponetele nei piatti.



Condire l'insalata

TIP: ricordatevi di lavare bene l'insalata prima di condirla.

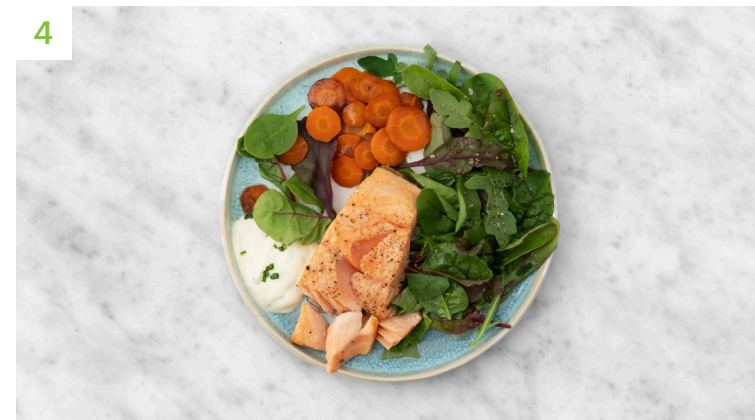
- Nel frattempo, condite l'**insalata** con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale**.
- Tritate finemente un po' di **erba cipollina** a piacere e raccoglietela in una ciotolina con lo **yogurt**, un filo d'**olio d'oliva** e un pizzico di **sale**.



Cuocere il salmone

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

- Verificate l'eventuale presenza di lisce ed eliminatele.
- Tagliate a metà il **salmone** per il verso della lunghezza con un coltello a lama liscia.
- Riportate la padella usata per le carote su fuoco medio-alto con un filo d'**olio** (oppure usate una seconda padella).
- Unite il **salmone** dalla parte della pelle e cuocete per 4 minuti. Voltatelo e cuocete per altri 4 minuti con coperchio. Alla fine salate a piacere.



Disporre nei piatti

- Disponete il **salmone** nei piatti con le **carote**.
- Accompagnate con l'**insalata** e la salsa allo **yogurt**.

Buon Appetito!