

# Salmone norvegese e crudité di finocchi con ravanelli e salsa rosa fatta in casa

25 minuti

19



Salmone



Finocchio



Mandorle affettate



Ketchup



Maionese



Ravanello



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, Aceto

## 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
Finocchio**	2 pezzi	4 pezzi
Mandorle affettate 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Ketchup	3 pacchetti	6 pacchetti
Maionese 8)	3 pacchetti	6 pacchetti
Ravanello**	125 g	250 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	418 g	100 g	538 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2068 kJ/494 kcal	495 kJ/118 kcal	3193 kJ/763 kcal	594 kJ/142 kcal
Grassi (g)	35 g	8 g	54 g	10 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g	9 g	2 g
Carboidrati (g)	20 g	5 g	20 g	4 g
Zuccheri (g)	12 g	3 g	12 g	2 g
Fibre (g)	7 g	2 g	7 g	1 g
Proteine (g)	29 g	7 g	53 g	10 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

## Allergeni

2) Frutta a guscio 4) Pesce 8) Uova

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)

1



## Cuocere il salmone

**TIP: il salmone sarà cotto quando risulterà opaco e chiaro al centro.**

- Tagliate il **salmone** in 2 trancetti con un coltello a lama liscia.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Cuocete il salmone dalla parte della pelle per 6 minuti.
- Voltatelo, salate, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 4 minuti.

3



## Preparare l'insalata

- Raccogliete in una ciotola le fettine di **finocchio**, i **ravanelli**.
- Mescolate insieme la **maionese** e il **ketchup** fino a ottenere una **salsa rosa**, unitela a finocchi e ravanelli e conditeli uniformemente.
- In alternativa, servite la salsa rosa a parte.

2



## Tagliare le verdure

- Nel frattempo, eliminate la base dura e le punte dei **finocchi** e riduceteli a fette molto sottili.
- Tagliate i **ravanelli** in quarti.

4



## Disporre nei piatti

**TIP: per un risultato più fragrante, tostate le mandorle in padella senza condimenti per 2-3 minuti.**

- Disponete il **salmone** nei piatti e guarnitelo con le **mandorle**.
- Accompagnate con l'**insalata** di finocchi e ravanelli.

Buon Appetito!