



# Salmone alla svedese e formaggio spalmabile con paprika, patate e carote arrosto al timo

40 minuti

15



Salmone



Limone



Patate



Paprika affumicata



Formaggio spalmabile



Carota



Timo essiccato



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

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
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	1 pacchetto
Formaggio spalmabile** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	2 pezzi	4 pezzi
Timo essiccato	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	525 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2393 kJ/ 572 kcal	458 kJ/ 109 kcal
Grassi (g)	29 g	6 g
Grassi saturi (g)	10 g	2 g
Carboidrati (g)	43 g	8 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g
Fibre (g)	7 g	1 g
Proteine (g)	34 g	7 g
Sale (g)	2 g	0 g

## Allergeni

4) Pesce 7) Latte 9) Senape

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](http://hellofresh.it)

1



## Preparare le verdure

- Preriscaldate il forno a 200 °C in modalità statica.
- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia).
- Pelate le **carote** e riducetele a bastoncini di circa 1 cm.
- Raccogliete le verdure in una ciotola e conditele uniformemente con 2-3 cucchiaini d'**olio** e un pizzico di **timo**.
- Disponetele su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per circa 15 minuti.

3



## Preparare la crema

- Nel frattempo, raccogliete in una ciotola il **formaggio spalmabile** con un cucchiaino di succo di **limone**, un pizzico di **sale** e 1 cucchiaino d'**olio**.
- Mescolate bene per amalgamare.

2

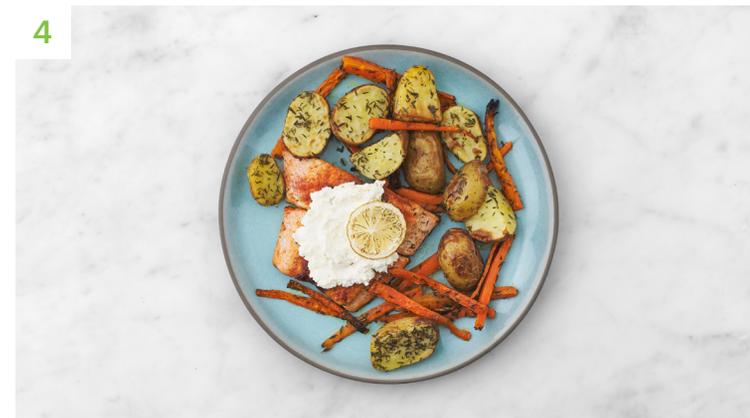


## Cuocere il salmone

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

- Tagliate il **salmone** a metà, fate attenzione a eventuali lisce ed eliminatele.
- Spolverizzatelo con la **paprika** e distribuitela in modo uniforme aiutandovi con le dita.
- Trascorsi i 15 minuti, estraete la teglia con le **verdure** dal forno, mescolatele e disponete accanto il **salmone** (oppure usate una seconda teglia se non ci sta).
- Infornate di nuovo e cuocete verdure e salmone per circa 12-15 minuti.
- Alla fine salate e pepate a piacere.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete il **salmone** nei piatti e spalmate sopra la **crema di formaggio**.
- Accompagnate con le **verdure** e uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!