

Salmone alla paprika e crudité di finocchi con mandorle, patate e salsa aioli

25 minuti

19



Salmone



Paprika affumicata



Finocchio



Limone



Mandorle



Patate



Aioli



Rosmarino Secco



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 |
| Paprika affumicata 9) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Finocchio** | 2 pezzi | 4 pezzi |
| Limone | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Mandorle 2) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Patate | 8 pezzi | 16 pezzi |
| Aioli 8) 9) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Rosmarino Secco | 1 pacchetto | 1 pacchetto |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 599 g | 100 g | 719 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2913 kJ/ 696 kcal | 486 kJ/ 116 kcal | 4038 kJ/ 965 kcal | 562 kJ/ 134 kcal |
| Grassi (g) | 41 g | 7 g | 60 g | 8 g |
| Grassi saturi (g) | 5 g | 1 g | 9 g | 1 g |
| Carboidrati (g) | 51 g | 9 g | 51 g | 7 g |
| Zuccheri (g) | 12 g | 2 g | 12 g | 2 g |
| Fibre (g) | 11 g | 2 g | 11 g | 2 g |
| Proteine (g) | 34 g | 6 g | 58 g | 8 g |
| Sale (g) | 2 g | 0 g | 2 g | 0 g |

Allergeni

2) Frutta a guscio 4) Pesce 8) Uova 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

1



Cuocere le patate

- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia).
- Portate su fuoco medio-alto una padella antiaderente, unite un filo d'**olio**, le **patate** e 150 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone.
- Coprite con un coperchio e cuocete per circa 13-14 minuti.
- Togliete il coperchio, unite un pizzico di **rosmarino** e proseguite la cottura per 4 minuti, o finché saranno dorate.
- Alla fine salate a piacere.

3



Cuocere il salmone

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

- Tagliate il **salmone** in 2 trancetti, mettetelo in un piatto fondo e conditelo uniformemente con un filo d'**olio** e la **paprika**.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Cuocete il **salmone** dalla parte della pelle per 6 minuti.
- Voltatelo, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 4 minuti, poi salate a piacere.

2



Preparare l'insalata

- Eliminate la base dura e le punte dei **finocchi** e affettateli a fette sottili di circa 1 cm.
- Tritate grossolanamente le **mandorle**.
- Raccogliete **finocchi** e **mandorle** in una ciotola e condite a piacere con un pizzico di **sale**, **pepe**, **olio** e il succo di uno spicchio di **limone**.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **salmone** nei piatti.
- Accompagnate con l'**insalata** di **finocchi** e **mandorle**, le **patate**, la **salsa aioli** e uno **spicchio di limone**.

Buon Appetito!