

# Insalata di mare ai gamberi, olive e patate con pomodorini e citronette all'erba cipollina

25 minuti







Mazzancolle tropicali









Pomodorini Datterini









Limone

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.

### Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

### Ingredienti

	2P	4P	
Mazzancolle tropicali**  5)	1 pacchetto	2 pacchetti	
Patate	2 pezzi	4 pezzi	
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g	
Sedano** 10)	2 pezzi	4 pezzi	
Burro** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti	
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti	
Limone	1 pezzo	1 pezzo	
Erba Cipollina**	5 g	5 g	

<sup>\*\*</sup>Conservare al fresco

### Valori nutrizionali

	Per	Per	Per	Per
	porzione	100g	porzione	100g
per gli ingredienti non cucinati	422 g	100 g	497 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1155 kJ/ 276 kcal	274 kJ/ 65 kcal	1321 kJ/ 316kcal	266 kJ/ 64 kcal
Grassi (g)	7 g	2 g	8 g	2 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Carboidrati (g)	38 g	9 g	38 g	8 g
Zuccheri (g)	2 g	0 g	2 g	0 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	14 g	3 g	23 g	5 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 g	1 g

### Allergeni

5) Crostacei 7) Latte 10) Sedano

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

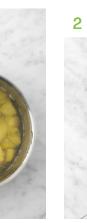
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro





## Preparare gli ingredienti

- Portate a bollore una pentola d'acqua salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Sbucciate le patate e tagliatele a tocchetti di 2 cm. Lessatele per circa 14-15 minuti, o finché saranno tenere.
- Nel frattempo tagliate i **pomodorini** a metà e il **sedano** a pezzetti.



### Cuocere i gamberi

TIP: i gamberi saranno cotti quando risulteranno opachi e rosa.

- Scaldate una padella a fuoco medio-alto con il **burro** e un filo d'**olio**.
- Unite i gamberi, le olive e cuocete per 3-4 minuti.



### Preparare la citronette

TIP: utilizzate tutto il succo del limone se vi piace il gusto.

- Grattugiate un pizzico di scorza del **limone** a piacere senza intaccare la parta bianca e tenete da parte.
- Tritate finemente l'erba cipollina.
- Raccoglietela in una ciotolina con, per 2 persone, il succo di mezzo limone, 3 cucchiai d'olio, un pizzico di sale, pepe e mescolate energicamente con una forchetta per amalgamare.
- Scolate le patate, raccoglietele in una ciotola con il sedano, i pomodorini e condite con un pizzico di sale.



### Disporre nei piatti

- Disponete l'insalata di **patate** nei piatti e adagiatevi sopra i **gamberi** e
- Condite a piacere con la citronette e la scorza di limone.