



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

25 minuti

12



Mazzancolle tropicali



Patate



Pomodorini Datterini



Sedano



Burro



Olive



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.

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
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

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 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/ 316 kcal	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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](http://hellofresh.it)



## Preparare gli ingredienti

- Portate a bollire 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.



## 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 parte bianca e tenete da parte.
- Tritate finemente l'**erba cipollina**.
- Raccoglietela in una ciotolina con, per 2 persone, il succo di mezzo **limone**, 3 cucchiaini 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**.



## 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.



## Disporre nei piatti

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

Buon Appetito!