

Torta di sfoglia al salmone affumicato con ricotta, zucchine e sesamo nero

25 minuti

15



Pasta sfoglia



Ricotta



Salmone
affumicato a cubetti



Zucchini



Semi di sesamo Neri



Aglio



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:

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
pasta sfoglia 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Ricotta** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salmone affumicato a cubetti** 4)	150 g	300 g
Zucchini**	1 pezzo	2 pezzi
Semi di sesamo Neri 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	347 g	100 g	422 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3164 kJ/ 756 kcal	913 kJ/ 218 kcal	3904 kJ/ 933 kcal	926 kJ/ 221 kcal
Grassi (g)	49 g	14 g	61 g	14 g
Grassi saturi(g)	22 g	6 g	24 g	6 g
Carboidrati (g)	47 g	13 g	48 g	11 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g	8 g	2 g
Fibre (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Proteine (g)	29 g	8 g	45 g	11 g
Sale (g)	3 g	1 g	5 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **4)** Pesce **7)** Latte **13)** Cereali contenenti glutine

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



Infornare la pasta sfoglia

- Preiscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Srotolate la pasta sfoglia (mantenetela sul foglio di carta da forno nel quale è avvolta) e trasferitela su una teglia da forno.
- Ripiegate circa 1 cm di bordo sulla pasta e irrorate con un filo d'**olio**.
- Spolverizzate i **semi di sesamo** sul bordo e premete delicatamente con la punta delle dita per farli aderire bene alla pasta.
- Cuocete in forno per 12-15 minuti, finché sarà dorata.

3



Comporre la torta

- Raccogliete in una ciotolina la **ricotta** con 1 cucchiaio d'**olio**, un pizzico di **sale**, **pepe** e mescolate bene.
- Estraiete la **pasta sfoglia** dal forno, spalmate al centro la **ricotta** in maniera omogenea, usando una spatola o il retro del cucchiaio.
- Disponete quindi le **zucchine** e il **salmone** e rimette in forno per altri 5-6 minuti.

2



Cuocere le zucchine

- Scaldare un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio e rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) per 2-3 minuti.
- Tagliate la **zucchini** a rondelle di circa 0,5 cm, unitele in padella con 3 cucchiaini d'**acqua**. Coprite con un coperchio e cuocete per 2-3 minuti, mescolando ogni tanto.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, o finché le zucchine saranno dorate. Alla fine salate a piacere.

4



Disporre nei piatti

- Distribuite la **torta** nei piatti.
- Conditele con una macinata di **pepe** a piacere.

Buon Appetito!