



# Insalata di mare ai gamberi, olive e patate con finocchi, sedano e salsa all'arancia

20 minuti • Mangiami per primo

15



Mazzancolle tropicali



Patate



Sedano



Burro



Olive



Finocchio



Arancia



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	3 pezzi	6 pezzi
Sedano <b>10)</b>	2 pezzi	4 pezzi
Burro** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Finocchio**	1 pezzo	2 pezzi
Arancia	1 pezzo	1 pezzo
Erba Cipollina**	5 g	10 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	582 g	100 g	657 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1581 kJ/ 378 kcal	272 kJ/ 65 kcal	1747 kJ/ 418 kcal	266 kJ/ 64 kcal
Grassi (g)	8 g	1 g	8 g	1 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g	3 g	0 g
Carboidrati (g)	62 g	11 g	62 g	10 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g	12 g	2 g
Fibre (g)	9 g	2 g	9 g	1 g
Proteine (g)	17 g	3 g	26 g	4 g
Sale (g)	1 g	0 g	2 g	0 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.
- Elimina la base dura e le punte del **finocchio** e riducetelo a fette molto sottili.
- Tagliate il **sedano** a pezzetti.



## Preparare la citronette

- Tritate finemente l'**erba cipollina**.
- Raccoglietela in una ciotolina con, per 2 persone, il succo di mezza **arancia**, 3 cucchiaini d'**olio**, un pizzico di **sale**, **pepe** e mescolate energicamente con una forchetta per amalgamare gli ingredienti.
- Scolate le **patate**, raccoglietele in una ciotola con i **finocchi** e il **sedano** e condite con un pizzico di **sale**.



## Cuocere i gamberi

**TIP: i gamberi saranno cotti quando risulteranno opachi e chiari.**

- 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, sedano e finocchi nei piatti e adagiatevi sopra i **gamberi** e le **olive**.
- Irrorate a piacere con la **citronette** all'arancia.

Buon Appetito!