



Insalata di mare alle mazzancolle e finocchi con patate lesse, sedano, olive e orangette

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** 10)	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



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 l'orangette

- 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 l'**orangette** all'arancia.

Buon Appetito!