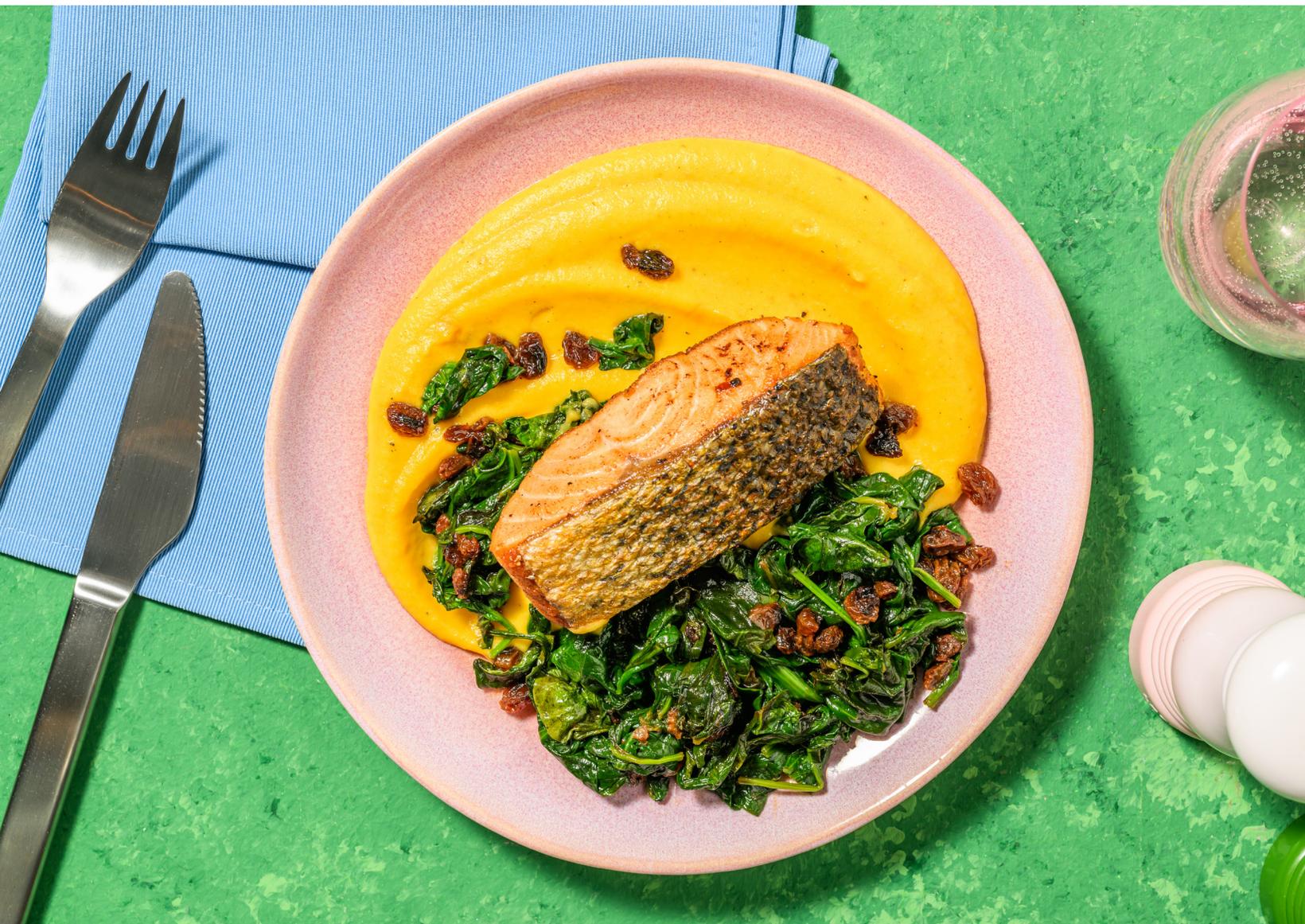




# Salmone dorato e purè di carote e patate con spinaci saltati all'uvetta

35 minuti

14



Salmone



Carota



Patate



Brodo Granulare  
Vegetale



Uvetta



Spinaci



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: Olio d'oliva, Sale, Pepe, Burro

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Salmone** 4)	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	2 pezzi	4 pezzi
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Uvetta	10 g	20 g
Spinaci**	250 g	500 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	564 g	100 g	684 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2189 kJ/ 523 kcal	388 kJ/ 93 kcal	3314 kJ/ 792 kcal	485 kJ/ 116 kcal
Grassi (g)	21 g	4 g	40 g	6 g
Grassi saturi(g)	4 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	48 g	9 g	48 g	7 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Fibre (g)	9 g	2 g	9 g	1 g
Proteine (g)	34 g	6 g	58 g	9 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

## Allergeni

4) Pesce 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)

1



## Preparare le verdure

- Sbucciate e tagliate a tocchetti **patate** e **carote**.
- Scaldate 1 cucchiaio d'**olio** in una padella, aggiungete **carote** e **patate**, salate, pepate e rosolate per 8-9 minuti, mescolando spesso.
- Unite il **brodo vegetale** e 200 ml di **acqua** (per 2 persone). Coprite con il coperchio e proseguite la cottura per circa 9-10 minuti.

3



## Cuocere gli spinaci

- Riportate su fuoco medio la padella usata per il salmone e scaldate 1-2 cucchiai d'**olio**.
- Tritate grossolanamente l'**uvetta**. Unetela in padella insieme agli **spinaci** (ricordate di lavarli bene) e un pizzico di **sale** e cuocete per 2-3 minuti, o finché saranno appassiti, poi disponeteli nei piatti.
- Verificate la cottura di patate e carote forandole con i rebbi di una forchetta, quindi incorporate 1 cucchiaio di **burro** (per 2 persone) e frullate fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
- Assaggiate e aggiustate di **sale** e **pepe**, se necessario.

2

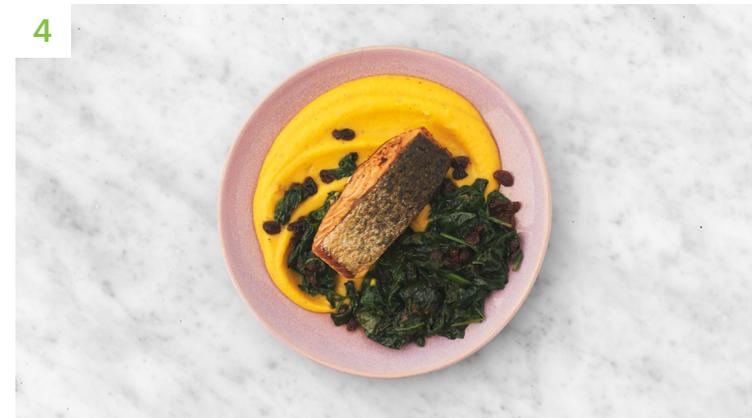


## Cuocere il salmone

**TIP: il salmone sarà cotto quando al centro si presenta rosa chiaro e asciutto.**

- Fate attenzione a eventuali lisce nel **salmone** ed eliminatele, quindi tagliatelo in due filetti uguali con un coltello affilato a lama liscia.
- Portate su fuoco medio-alto una padella antiaderente con un filo d'**olio** e l'**aglio** (potete tenere la buccia) e cuocete il salmone dalla parte della pelle per 4 minuti. Voltatelo, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 4 minuti, poi disponete nei piatti.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti con il **salmone** il **purè** e accompagnate con gli **spinaci** all'**uvetta**.

Buon Appetito!