



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

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

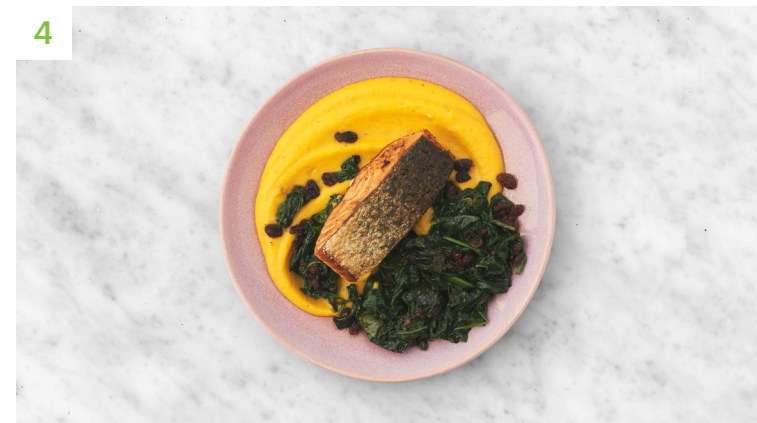


Cuocere il salmone

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!