

Salmone in salsa tapenade alle olive e alici con fagiolini alle mandorle e patate sauté

25 minuti

16



Salmone



Fagiolini



Olive leccino



Capperi



Alici



Burro



Mandorle affettate



Scalognò



Patate



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

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
Fagiolini**	250 g	500 g
Olive leccino	1 pacchetto	2 pacchetti
Capperi	1 pacchetto	2 pacchetti
Alici 4)	46 g	92 g
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Mandorle affettate 2)	2 pacchetti	4 pacchetti
Scalogno	3 pezzi	6 pezzi
Patate	8 pezzi	16 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	634 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3196 kJ/ 764 kcal	505 kJ/ 121 kcal
Grassi (g)	41 g	6 g
Grassi saturi(g)	14 g	2 g
Carboidrati (g)	55 g	9 g
Zuccheri (g)	13 g	2 g
Fibre (g)	12 g	2 g
Proteine (g)	44 g	7 g
Sale (g)	7 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 4) Pesce 7) Latte

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 le verdure

TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata e lessate i **fagiolini** per circa 15-18 minuti, o finché saranno teneri.
- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia).
- Portate su fuoco medio-alto una padella antiaderente con un filo d'**olio**, le patate e 150 ml di **acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone. Coprite con un coperchio e cuocete per circa 13-14 minuti.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per 4 minuti, o finché saranno dorate. Alla fine salate a piacere e disponetele nei piatti.



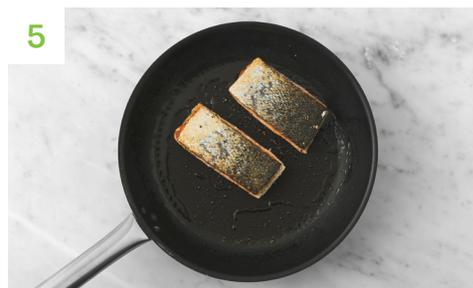
Preparare la tapenade

- Raccogliete i **capperi**, le **olive** e le **alici** in un bicchiere per mixer e frullate fino a ottenere una crema.
- Se risultasse troppo densa, aggiungete un cucchiaino d'**olio**.
- Verificate l'eventuale presenza di lisce nel **salmone** ed eliminatele.



Tostare le mandorle

- Nel frattempo, scaldate una seconda padella a fuoco medio senza condimenti e tostate le **mandorle** per 3-4 minuti, finché saranno dorate e fragranti, quindi trasferitele in una ciotolina.



Cuocere il salmone

TIP: il salmone sarà cotto quando la carne all'interno risulterà opaca e asciutta.

- Ripulite la padella usata per le patate con carta da cucina e scaldatela bene su fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Cuocete il **salmone** dalla parte della pelle per 4 minuti.
- Voltatelo, salate, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 4 minuti.



Preparare i fagiolini

- Sbucciate e affettate sottilmente lo **scalogno**.
- Riportate su fuoco medio-basso la padella usata in step 2. Unite un filo d'**olio** e rosolate lo scalogno con un pizzico di **sale** e **pepe** per 7-8 minuti.
- Scolate i **fagiolini** e trasferiteli nella padella con lo scalogno. Aggiungete anche il **burro** e le **mandorle** e mescolate fino a condire i fagiolini in modo uniforme. Spegnete il fuoco e tenete da parte.



Disporre nei piatti

- Disponete il **salmone** nei piatti con le **patate** e i **fagiolini**.
- Accompagnate con la **tapenade**.

Buon Appetito!