

Salmone glassato al miele e senape con patate alla paprika e porri saltati

40 minuti

12



Salmone



Porro



Patate



Miele



Salsa di Soia



Senape



Maionese



Paprika Dolce



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.

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 |
| Porro** | 2 pezzi | 4 pezzi |
| Patate | 2 pezzi | 4 pezzi |
| Miele | 2 pacchetti | 4 pacchetti |
| Salsa di Soia 11) 13) | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Senape 9) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Maionese 8) | 2 pacchetti | 4 pacchetti |
| Paprika Dolce | 1 pacchetto | 2 pacchetti |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 452 g | 100 g | 572 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2306 kJ/ 551 kcal | 510 kJ/ 122 kcal | 3431 kJ/ 820 kcal | 600 kJ/ 143 kcal |
| Grassi (g) | 28 g | 6 g | 47 g | 8 g |
| Grassi saturi (g) | 4 g | 1 g | 8 g | 1 g |
| Carboidrati (g) | 41 g | 9 g | 41 g | 7 g |
| Zuccheri (g) | 10 g | 2 g | 10 g | 2 g |
| Fibre (g) | 6 g | 1 g | 6 g | 1 g |
| Proteine (g) | 32 g | 7 g | 56 g | 10 g |
| Sale (g) | 2 g | 0 g | 2 g | 0 g |

Allergeni

4) Pesce 8) Uova 9) Senape 11) Soia 13) Cereali contenenti glutine

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



Cuocere le patate

- Preiscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Sbucciate e tagliate le **patate** a cubetti di circa 2 cm.
- Raccoglietele in una ciotola con 1-2 cucchiaini d'**olio** e 1-2 cucchiaini di **paprika**.
- Distribuitele su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per 30-35 minuti, mescolandole a metà cottura. Alla fine salate a piacere.

3



Cuocere il salmone

TIP: il salmone sarà cotto quando risulterà chiaro e opaco al centro.

- Infornate il **salmone** e cuocetelo per circa 10-12 minuti.
- Nel frattempo, eliminate la guaina più esterna dei **porri** e riduceteli a rondelle di circa 1 cm.
- Scaldate 1-2 cucchiaini d'**olio** in una padella antiaderente, aggiungete i **porri** e cuoceteli a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto, per 6-8 minuti, o finché saranno teneri e dorati. Alla fine salate a piacere.

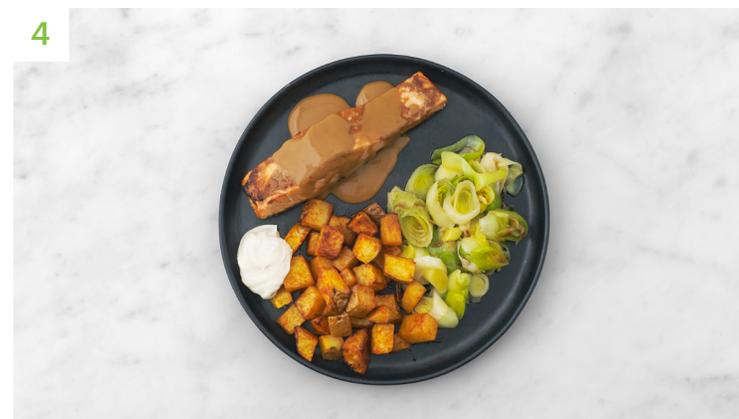
2



Preparare la salsa

- Raccogliete in una ciotolina la **senape**, il **miele**, la **salsa di soia** e, per 2 persone, 2 cucchiaini d'**acqua** e 1 d'**olio**.
- Verificate l'eventuale presenza di lisce nel salmone ed eliminatele, quindi tagliatelo in 2 trancetti, disponetelo su una pirofila da forno e spennellatelo con la salsa (tenetene da parte un po' per spennellare di nuovo il salmone a fine cottura).

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **salmone** nei piatti e irroratelo con la salsa rimasta.
- Accompagnate con le **patate**, i **porri** e la **maionese**.

Buon Appetito!