

# 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.

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
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](http://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!