

# Salmone alla nordica e carote al burro con yogurt all'erba cipollina e insalata

25 minuti

19



Salmone



Carota



Burro



Yogurt bianco intero



Insalata Mista



Erba Cipollina



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
Carota**	3 pezzi	6 pezzi
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Insalata Mista**	100 g	100 g
Erba Cipollina**	5 g	5 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	408 g	100 g	528 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1884 kJ/ 450 kcal	462 kJ/ 110 kcal	3009 kJ/ 719 kcal	570 kJ/ 136 kcal
Grassi (g)	29 g	7 g	48 g	9 g
Grassi saturi(g)	10 g	2 g	13 g	3 g
Carboidrati (g)	16 g	4 g	16 g	3 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Fibre (g)	6 g	2 g	6 g	1 g
Proteine (g)	29 g	7 g	53 g	10 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

## Allergeni

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 [helloworld.it](http://helloworld.it)

1



## Cuocere le carote

- Sbucciate le **carote** e affettatele a rondelle di circa 0,5 cm.
- Fate sciogliere il **burro** assieme a un cucchiaino d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto.
- Unite le **carote**, un pizzico di **sale** e rosolate per 2 minuti.
- Aggiungete 2-3 cucchiaini d'**acqua**, coprite con un coperchio e cuocete per 7 minuti, mescolando spesso, finché saranno tenere e dorate, quindi disponetele nei piatti.

3



## Condire l'insalata

- Nel frattempo, condite l'**insalata** (ricordate di lavarla bene) con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale**.
- Tritate finemente un po' di **erba cipollina** a piacere e raccoglietela in una ciotolina con lo **yogurt**, un filo d'**olio** e un pizzico di **sale**.

2

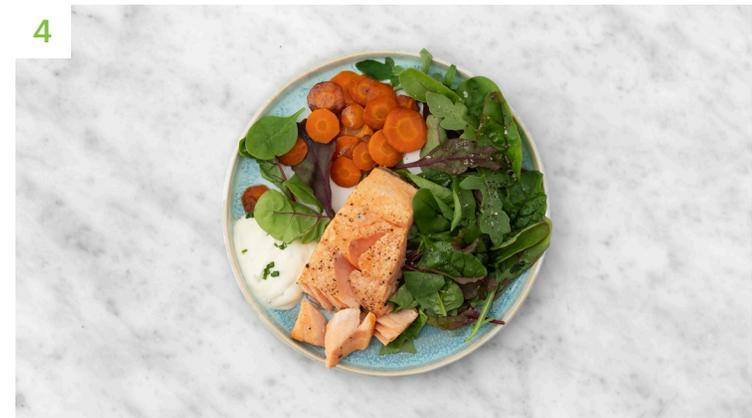


## Cuocere il salmone

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

- Verificate l'eventuale presenza di lisce ed eliminatele.
- Tagliate a metà il **salmone** per il verso della lunghezza con un coltello a lama liscia.
- Riportate la padella usata per le carote su fuoco medio-alto con un filo d'**olio** (oppure usate una seconda padella).
- Unite il **salmone** dalla parte della pelle e cuocete per 4 minuti. Voltatelo e cuocete per altri 4 minuti con il coperchio. Alla fine salate a piacere.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti il **salmone** con le **carote**.
- Accompagnate con l'**insalata** e la salsa allo **yogurt**.

Buon Appetito!