



Salmone alla svedese e formaggio fresco con paprika, patate e carote arrosto al timo

40 minuti

6



Salmone



Limone



Patate



Paprika affumicata



Formaggio spalmabile



Carota



Timo essiccato



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
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio spalmabile** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	2 pezzi	4 pezzi
Timo essiccato	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	523 g	100 g	643 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2393 kJ/ 572 kcal	458 kJ/ 109 kcal	3518 kJ/ 841 kcal	548 kJ/ 131 kcal
Grassi (g)	29 g	6 g	48 g	8 g
Grassi saturi(g)	10 g	2 g	14 g	2 g
Carboidrati (g)	43 g	8 g	43 g	7 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g	3 g	0 g
Fibre (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Proteine (g)	34 g	7 g	58 g	9 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

4) Pesce 7) Latte 9) Senape

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

- Preiscaldate il forno a 200 °C in modalità statica.
- Tagliate le **patate** a spicchi (potete tenere la buccia).
- Pelate le **carote** e riducetele a bastoncini di circa 1 cm.
- Raccogliete le verdure in una ciotola e conditele uniformemente con 2-3 cucchiaini d'**olio** e un pizzico di **timo**.
- Disponetele su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per circa 15 minuti.

3



Preparare la crema

- Nel frattempo, raccogliete in una ciotola il **formaggio spalmabile** con, per 2 persone, un cucchiaino di succo di **limone**, 1 cucchiaino d'**olio** e un pizzico di **sale**.
- Mescolate bene per amalgamare.

2



Cuocere il salmone

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

- Tagliate il **salmone** a metà, fate attenzione a eventuali lisce ed eliminatele.
- Spolverizzatelo con la **paprika** e distribuitela in modo uniforme aiutandovi con le dita o con il dorso di un cucchiaino.
- Trascorsi i 15 minuti, estraete la teglia con le **verdure** dal forno, mescolatele e disponete accanto il **salmone** (oppure usate una seconda teglia se non ci sta).
- Infornate di nuovo e cuocete verdure e salmone per circa 12-15 minuti.
- Alla fine salate e pepate a piacere.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **salmone** nei piatti e spalmate sopra la **crema di formaggio**.
- Accompagnate con le **verdure** e uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!