

Salmone alla paprika e crudité di finocchi con mandorle, patate e yogurt magro

35 minuti

11



Salmone



Paprika affumicata



Finocchio



Limone



Mandorle



Patate



Rosmarino Secco



Yogurt bianco magro



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 |
| Paprika affumicata 9) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Finocchio** | 2 pezzi | 4 pezzi |
| Limone | 1 pezzo | 1 pezzo |
| Mandorle 2) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Patate | 8 pezzi | 16 pezzi |
| Rosmarino Secco | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Yogurt bianco magro** 7) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|--------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 637 g | 100 g | 757 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2529 kJ/ 604 kcal | 397 kJ/ 95 kcal | 3654 kJ/ 873 kcal | 483 kJ/ 115 kcal |
| Grassi (g) | 29 g | 5 g | 48 g | 6 g |
| Grassi saturi(g) | 6 g | 1 g | 10 g | 1 g |
| Carboidrati (g) | 53 g | 8 g | 53 g | 7 g |
| Zuccheri (g) | 14 g | 2 g | 14 g | 2 g |
| Fibre (g) | 11 g | 2 g | 11 g | 1 g |
| Proteine (g) | 36 g | 6 g | 60 g | 8 g |
| Sale (g) | 1 g | 0 g | 1 g | 0 g |

Allergeni

2) Frutta a guscio 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



Cuocere le patate

- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia).
- Portate su fuoco medio-alto una padella antiaderente, unite un filo d'**olio**, le **patate** e 150 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone.
- Coprite con un coperchio e cuocete per circa 13-14 minuti.
- Togliete il coperchio, unite un pizzico di **rosmarino** e proseguite la cottura per 4 minuti, o finché saranno dorate.
- Alla fine salate a piacere.



Cuocere il salmone

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

- Tagliate il **salmone** in 2 trancetti, verificate l'eventuale presenza di lische ed eliminatele.
- Mettetelo in un piatto fondo e condite uniformemente con un filo d'**olio** e la **paprika**.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Cuocete il **salmone** dalla parte della pelle per 6 minuti. Voltatelo, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 4 minuti, poi salate a piacere.



Preparare l'insalata

- Eliminate la base dura e le punte dei **finocchi** e affettateli a fette sottili di circa 1 cm.
- Tritate grossolanamente le **mandorle**.
- Raccogliete **finocchi** e **mandorle** in una ciotola e condite a piacere con un pizzico di **sale**, **pepe**, **olio** e il succo di uno spicchio di **limone**.
- Raccogliete lo **yogurt** in una ciotola con un pizzico di **sale**, **pepe** e un cucchiaino d'**olio**.



Disporre nei piatti

- Disponete il **salmone** nei piatti.
- Accompagnate con l'**insalata** di **finocchi** e **mandorle**, le **patate**, lo **yogurt** e uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!