



# Salmone alla piastra, caprino e pesca con chips di patate e fiori di zuccina fritti

50 minuti

16



Salmone



Rucola



Pesca



Fiori di zuccina



Senape



Patate



Limone



Formaggio Di Capra



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?  
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe,  
Farina



## 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
Rucola**	100 g	100 g
Pesca**	1 pezzo	2 pezzi
Fiori di zuccina**	1 pezzo	2 pezzi
Senape 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Formaggio Di Capra** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>578 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2576 kJ/ 616 kcal	446 kJ/ 107 kcal
Grassi (g)	32 g	6 g
Grassi saturi(g)	12 g	2 g
Carboidrati (g)	43 g	7 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g
Fibre (g)	5 g	1 g
Proteine (g)	40 g	7 g
Sale (g)	1 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

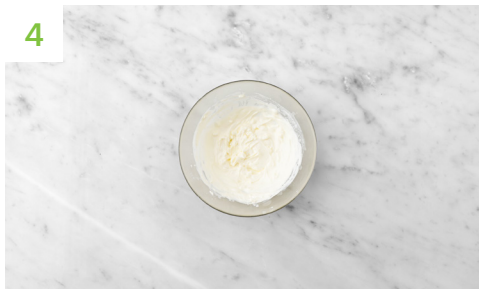


Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](http://hellofresh.it)



### Preparare i fiori di zuccina

- Affettate le **patate** a rondelle molto sottili (potete tenere la buccia). Mettetele in una ciotola con **acqua** fredda in modo che rilascino l'amido.
- Incidete i **fiori di zuccina** in modo da aprirli a libro ed eliminate il pistillo, che è amaro.
- Disponete 1-2 cucchiaini di **farina** in un piatto con un pizzico di **sale** e **pepe** e infarinare uniformemente i fiori di zuccina.
- Scaldate bene una padella a fuoco medio con un generoso filo d'olio e friggeteli 2-3 minuti per lato, quindi trasferiteli in un piatto con carta da cucina.



### Preparare la creme fraiche

- Raccogliete in una ciotolina il **formaggio** con 1-2 cucchiaini d'**olio**, un pizzico di **sale**, **pepe** e il succo di uno spicchio di **limone**.
- Lavorate il composto con un cucchiaino fino a ottenere una consistenza cremosa. Aggiungete 1-2 cucchiaini d'acqua per allungare la consistenza, se necessario.



### Cuocere il salmone

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

- Verificate l'eventuale presenza di lisce nel **salmone** ed eliminatele.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Cuocete il salmone dalla parte della pelle per 4 minuti. Voltatelo, salate, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 4 minuti.



### Preparare l'insalata

- Raccogliete in una ciotola capiente la **senape** con il succo di mezzo **limone** (per 2 persone), e 1-2 cucchiaini d'**olio**. Mescolate energicamente con una forchetta per amalgamare.
- Riducete la **pesca** a fettine e unitela nella ciotola insieme alla **rucola** (ricordate di lavarla bene) e mescolate.



### Friggere le patate

- Asciugate molto bene le **patate** con carta da cucina.
- Scaldate molto bene abbondante **olio** (se lo avete, usate olio di semi) in un pentolino e friggetele per circa 2-4 minuti, finché saranno dorate e croccanti. Scolatele con un mestolo forato e trasferitele su un piatto con carta da cucina, quindi salate a piacere.



### Disporre nei piatti

- Disponete il **salmone** nei piatti e guarnitelo con una cucchiainata di **creme fraiche**.
- Accompagnate con le **chips di patate**, i **fiori di zuccina**, l'**insalata** di rucola e pesche e la **creme fraiche** rimasta.

Buon Appetito!