



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

50 minuti

16



Salmon



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	578 g	100 g
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



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 infarinate 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!