



# Insalata di couscous e salmone alla soia con spinacini, uvetta, mandorle e lime

25 minuti

18



Salmone



Spinacino baby



Mandorle affettate



Uvetta



Lime



Couscous



Salsa di Soia



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
Spinacino baby**	100 g	200 g
Mandorle affettate 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Uvetta	10 g	20 g
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Couscous 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	305 g	100 g	425 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2623 kJ/ 627 kcal	860 kJ/ 206 kcal	3747 kJ/ 896 kcal	882 kJ/ 211 kcal
Grassi (g)	24 g	8 g	43 g	10 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g	8 g	2 g
Carboidrati (g)	64 g	21 g	64 g	15 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g	7 g	2 g
Fibre (g)	6 g	2 g	6 g	1 g
Proteine (g)	38 g	13 g	62 g	15 g
Sale (g)	4 g	1 g	4 g	1 g

## Allergeni

2) Frutta a guscio 4) Pesce 11) Soia 13) Cereali contenenti glutine

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)

1



## Preparare gli ingredienti

- Portate a bollire una pentola con 200 ml di **acqua** salata (per 2 persone).
- Raggiunto il bollire unite un filo di **olio extravergine** e spegnete il fuoco: versate dentro il **couscous** e coprite con un coperchio. Lasciate riposare per 5-7 minuti, senza aprire.

3



## Cuocere il salmone

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

- Fate attenzione a eventuali lisce ed eliminatele.
- Riportate su fuoco medio la padella con un filo d'**olio** e cuocete il **salmone** dalla parte della pelle per 4 minuti. Voltatelo, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 4 minuti.
- Eliminate la pelle e tagliatelo a pezzetti grossolani.

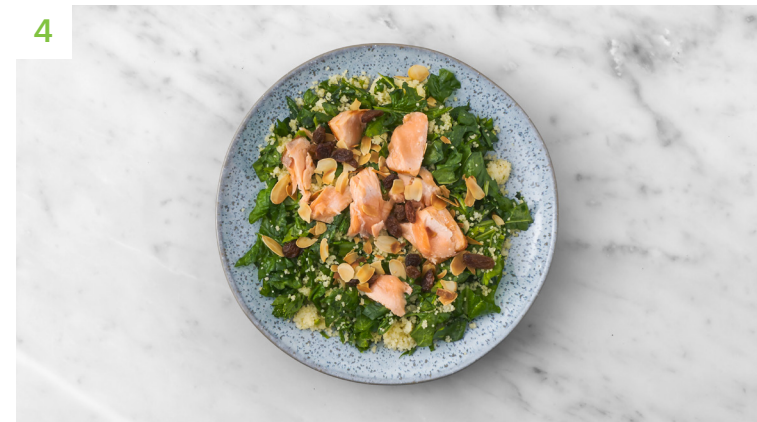
2



## Tostare le mandorle

- Scaldate una padella a fuoco medio-alto senza condimenti e tostate le **mandorle** 2-3 minuti, mescolando ogni tanto, quindi spostatele in una ciotolina.
- Tritate grossolanamente gli **spinaci**.
- Raccogliete in una ciotolina la **salsa di soia** e, per 2 persone, il succo di mezzo **lime** e un cucchiaino d'**olio**.
- Lasciate intiepidire un po' il **couscous**, quindi mettetelo in un'insalatiera con gli **spinaci** e condite con **olio**, **sale** e **pepe** a piacere.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** con gli **spinaci** in piatti fondi o ciotole.
- Adagiate sopra il **salmone** e irrorate con la **citronette alla soia**.
- Guarnite con le **mandorle** e l'**uvetta**.

Buon Appetito!