



Insalata di mare alle mazzancolle e patate con pomodorini e citronette all'erba cipollina

25 minuti

2



Mazzancolle tropicali



Patate



Sedano



Olive



Limone



Erba Cipollina



Pomodorini Datterini



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
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	3 pezzi	6 pezzi
Sedano** 10)	2 pezzi	4 pezzi
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Erba Cipollina**	5 g	5 g
Pomodorini Datterini**	250 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	568 g	100 g	643 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1406 kJ/ 336 kcal	248 kJ/ 59 kcal	1574 kJ/ 376 kcal	245 kJ/ 59 kcal
Grassi (g)	4 g	1 g	5 g	1 g
Grassi saturi (g)	1 g	0 g	1 g	0 g
Carboidrati (g)	58 g	10 g	58 g	9 g
Zuccheri (g)	13 g	2 g	13 g	2 g
Fibre (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Proteine (g)	17 g	3 g	26 g	4 g
Sale (g)	1.5 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

5) Crostacei 10) Sedano

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 gli ingredienti

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Sbucciate le **patate** e tagliatele a tocchetti di 2 cm. Lessatele per circa 14-15 minuti, o finché saranno tenere.
- Nel frattempo tagliate i **pomodorini** a metà e il **sedano** a pezzetti.

3



Preparare la citronette

TIP: se gradite il limone, usatelo tutto, anziché metà.

- Grattugiate un po' di scorza di **limone** a piacere senza intaccare la parte bianca e tenete da parte.
- Tritate finemente l'**erba cipollina**.
- Raccoglietela in una ciotolina con, per 2 persone, il succo di mezzo **limone**, 3 cucchiaini d'**olio**, un pizzico di **sale**, **pepe** e mescolate energicamente con una forchetta per amalgamare (citronette).
- Scolate le **patate**, raccoglietele in una ciotola con il **sedano**, i **pomodorini** e condite con un pizzico di **sale**.

2



Cuocere le mazzancolle

- **TIP: le mazzancolle saranno cotte quando risulteranno opache e rosa.**
- Scaldate una padella a fuoco medio-alto con un filo d'**olio**.
- Unite le **mazzancolle**, le **olive** e cuocete per 3-4 minuti.

4



Disporre nei piatti

- Disponete l'insalata di **patate** nei piatti e adagiatevi sopra le **mazzancolle** e le **olive**.
- Condite a piacere con la **citronette** preparata e la scorza di limone.

Buon Appetito!