

Filetto di salmone dorato alla nordica con yogurt, erba cipollina e carote

25 minuti

19



Salmone



Carota



Yogurt bianco intero



Insalata Mista



Erba Cipollina



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: Burro, 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
Carota**	3 pezzi	6 pezzi
Yogurt bianco intero** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Insalata Mista**	100 g	200 g
Erba Cipollina**	5 g	5 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	400 g	100 g	520 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1633 kJ/390 kcal	408 kJ/98 kcal	2757 kJ/659 kcal	530 kJ/127 kcal
Grassi (g)	22 g	6 g	42 g	8 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g	9 g	2 g
Carboidrati (g)	16 g	4 g	16 g	3 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Fibre (g)	6 g	2 g	6 g	1 g
Proteine (g)	29 g	7 g	53 g	10 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

4) Pesce 7) Latte

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 carote

- Sbucciate le **carote** e affettatele a rondelle di circa 0,5 cm.
- Fate sciogliere 1 cucchiaino di **burro** assieme ad un cucchiaino d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto.
- Unite le **carote**, un pizzico di **sale** e rosolate per 2 minuti. Aggiungete 2-3 cucchiaini d'**acqua**, coprite con un coperchio e cuocete per 7 minuti, mescolando spesso, finché saranno tenere e dorate, quindi disponetele nei piatti.



Condire l'insalata

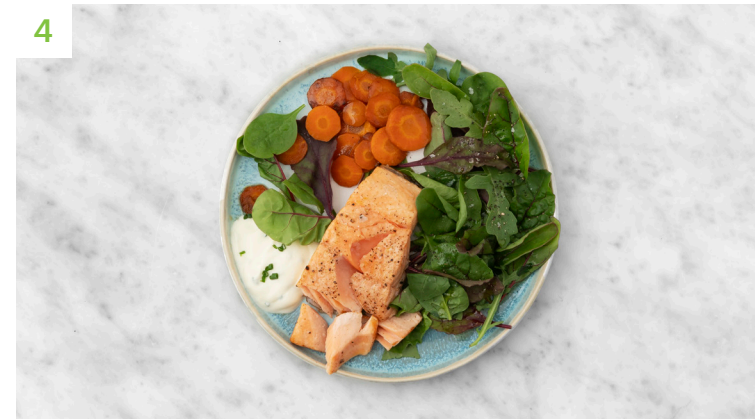
- Nel frattempo, condite l'**insalata** (ricordate di lavarla bene) con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale**.
- Tritate finemente un po' di **erba cipollina** a piacere e raccoglietela in una ciotolina con lo **yogurt**, un filo d'**olio d'oliva** e un pizzico di **sale**.



Cuocere il salmone

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

- Verificate l'eventuale presenza di lisce ed eliminatele.
- Tagliate a metà il **salmone** per il verso della lunghezza con un coltello a lama liscia.
- Riportate la padella usata per le carote su fuoco medio-alto con un filo d'**olio** (oppure usate una seconda padella).
- Unite il **salmone** dalla parte della pelle e cuocete per 4 minuti. Voltatelo e cuocete per altri 4 minuti con coperchio. Alla fine salate a piacere.



Disporre nei piatti

- Disponete il **salmone** nei piatti con le **carote**.
- Accompagnate con l'**insalata** e la salsa allo **yogurt**.

Buon Appetito!