



# Salmone dorato al frutto della passione con fagiolini al limone, carote e nocciole

45 minuti

16



Salmone



Frutto della Passione



Fagiolini



Carota



Mirin



Prezzemolo



Aglio



Limone



Nocciole



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

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
Frutto della Passione	2 pezzi	4 pezzi
Fagiolini**	250 g	500 g
Carota**	3 pezzi	6 pezzi
Mirin	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	5 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Nocciole 2)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	529 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2133 kJ/ 510 kcal	403 kJ/ 96 kcal
Grassi (g)	27 g	5 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g
Carboidrati (g)	33 g	6 g
Zuccheri (g)	17 g	3 g
Fibre (g)	12 g	2 g
Proteine (g)	31 g	6 g
Sale (g)	1 g	0 g

## Allergeni

2) Frutta a guscio 4) Pesce

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)



## Cuocere i fagiolini

**TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.**

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata con un cucchiaino d'**olio** e lessate i **fagiolini** per circa 13-15 minuti, o finché saranno teneri.
- Scolateli, trasferiteli di nuovo nella pentola e condite con un po' di scorza di **limone** grattugiata a piacere (fate attenzione a non intaccare la parte bianca, che è amara), il succo di un spicchio di **limone**, **olio** e **sale**.



## Preparare la salsa

- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con circa 2 cucchiaini di **burro** (per 2 persone).
- Tagliate a metà i **frutti della passione**, ricavatene la polpa con un cucchiaino e trasferitela nella padella con il burro, con un pizzico di **sale**, **pepe** e l'altra metà del **mirin**.
- Mescolate bene e spostate in una ciotolina.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.



## Cuocere le carote

- Sbucciate e tagliate le **carote** a bastoncini sottili.
- Portate una padella su fuoco medio con un filo d'**olio**, unite le **carote** e un pizzico di **sale**, coprite con un coperchio e cuocete per circa 7 minuti, mescolando spesso, finché saranno tenere.
- Tritate grossolanamente le **nocciole** e unitele in padella assieme a metà **mirin**. Proseguite la cottura senza coperchio per altri 3-4 minuti.



## Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti il **salmone** con **fagiolini** e **carote**.
- Irrorate con la **salsa**.
- Guarnite con il **prezzemolo**.



## Cuocere il salmone

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

- Verificate l'eventuale presenza di lisce nel **salmone** ed eliminatele.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella e soffriggete l'**aglio** (potete tenere la buccia) per 1 minuto. Unite il **salmone** dalla parte della pelle e cuocete per 4 minuti.
- Voltatelo, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 4 minuti.

Buon Appetito!