



Insalata di mare alle mazzancolle e finocchi con patate lesse, olive e orangette

20 minuti

1



Mazzancolle tropicali



Patate



Olive



Finocchio



Arancia



Carota



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, Burro

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	2 pezzi	4 pezzi
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Finocchio**	2 pezzi	4 pezzi
Arancia	1 pezzo	1 pezzo
Carota**	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	620 g	100 g	695 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1368 kJ/ 327 kcal	221 kJ/ 53 kcal	1534 kJ/ 367 kcal	221 kJ/ 53 kcal
Grassi (g)	4 g	1 g	5 g	1 g
Grassi saturi(g)	1 g	0 g	1 g	0 g
Carboidrati (g)	57 g	9 g	57 g	8 g
Zuccheri (g)	16 g	3 g	16 g	2 g
Fibre (g)	12 g	2 g	12 g	2 g
Proteine (g)	17 g	3 g	26 g	4 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	0 g

Allergeni

5) Crostacei

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



Lessare le patate

- Portate a bollore 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.
- Elimina la base dura e le punte dei **finocchi** e riduceteli a fette di circa 0,5 cm.
- Pelate e tagliate la **carota** a rondelle sottili.

3



Cuocere le mazzancolle

TIP: le mazzancolle saranno cotte quando risulteranno opache e bianche al centro.

- Scaldate una padella con una noce **burro** e un filo d'**olio**.
- Unite le **mazzancolle**, le **olive** e cuocete a fuoco medio per 3-4 minuti.
- Scolate le **patate**, raccoglietele in una ciotola con i **finocchi**, la **carota** e condite con un pizzico di **sale**.

2



Preparare l'orangette

TIP: se amate il gusto dell'arancia, utilizzatene tutto il succo.

- Grattugiate a piacere un po' di scorza d'**arancia**, senza intaccare la parte bianca che è amara, e tenete da parte.
- Spremete il succo di mezza **arancia** (per 2 persone) in una ciotolina, unite 3 cucchiaini d'**olio**, un pizzico di **sale**, **pepe** e mescolate energicamente con una forchetta.

4



Disporre nei piatti

- Disponete l'**insalata** nei piatti e adagiatevi sopra le **mazzancolle** e le **olive**.
- Condite a piacere con l'**orangette** e la scorza d'arancia.

Buon Appetito!