



# Salmone alla nordica e salsa yogurt con erba cipollina, carote e insalata

25 minuti

14



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](http://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

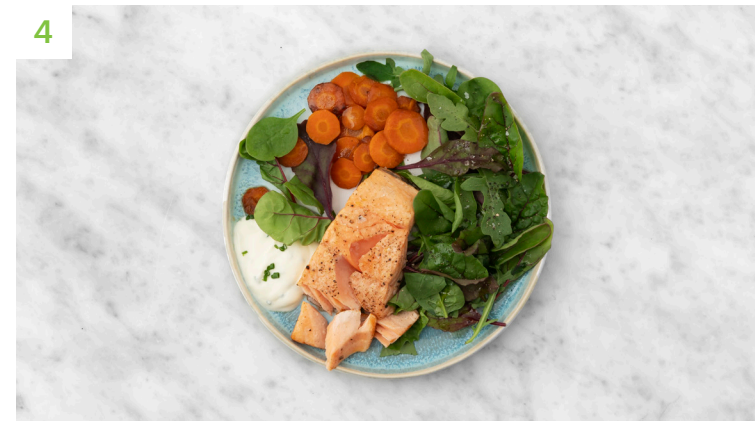
- Nel frattempo, condite l'**insalata** (ricordate di lavarla bene) con un filo d'olio e un pizzico di **sale**.
- Tritate finemente un po' di **erba cipollina** a piacere e raccoglietela in una ciotolina con lo **yogurt**, un filo d'**olio d'oliva** e un pizzico di **sale**.



## 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!