

Strüdel salato alle mazzancolle, mela e curry con porri, finocchi e ravanelli in salsa di arancia

40 minuti

17



Mazzancolle tropicali



Pasta sfoglia



Porro



Mela



Curry In Polvere Leggero



Finocchio



Arancia



Ravanello



Uvetta



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

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
Pasta sfoglia** 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Porro**	2 pezzi	4 pezzi
Mela**	1 pezzo	2 pezzi
Curry In Polvere Leggero	1 pacchetto	1 pacchetto
Finocchio**	2 pezzi	4 pezzi
Arancia	1 pezzo	2 pezzi
Ravanello**	125 g	250 g
Uvetta	10 g	20 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	712 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2957 kJ/ 707 kcal	416 kJ/ 99 kcal
Grassi (g)	30 g	4 g
Grassi saturi (g)	17 g	2 g
Carboidrati (g)	84 g	12 g
Zuccheri (g)	36 g	5 g
Fibre (g)	15 g	2 g
Proteine (g)	22 g	3 g
Sale (g)	2 g	0 g

Allergeni

5) Crostacei 13) Cereali contenenti glutine

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 le verdure

- Preriscaldate il forno a 220 °C.
- Rimuovete la guaina esterna dei **porri** e tagliateli a rondelle molto sottili.
- Sbucciate la **mela** e riducetela a cubetti piccoli.
- Scaldate una padella antiaderente con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Aggiungete i **porri**, la **mela**, un pizzico di **sale** e rosolate per 5-6 minuti a fuoco medio, mescolando spesso.

3



Preparare l'insalata

- Eliminate la base dura e le punte dei **finocchi** e riduceteli a fettine di 1 cm. Tagliate i **ravanelli** a spicchi.
- Spremete mezza **arancia** (per 2 persone) e raccoglietene il succo in una ciotola.
- Unite 1-2 cucchiaini d'**olio**, un pizzico di **sale**, **pepe** e mescolate bene.
- Aggiungete nella ciotola il resto dell'**arancia** tagliata a pezzetti, i **finocchi**, i **ravanelli** e mescolate bene.

2



Comporre lo strudel

TIP: le mazzancolle saranno cotte quando risulteranno rosa all'esterno e opachi al centro.

- Tagliate le **mazzancolle** a tocchetti piccoli e unitele in padella con le verdure.
- Aggiungete anche l'**uvetta** e un cucchiaino di **curry** (dosate a piacere).
- Aggiustate di **sale** se necessario e proseguite la cottura per altri 4-5 minuti, mescolando spesso. Poi, fate raffreddare per 4-5 minuti
- Srotolate la **pasta sfoglia**, adagiatevi sopra verdure e mazzancolle intiepidite e distribuitele per il senso della lunghezza.
- Sovrapponetevi i lembi di pasta sfoglia sul ripieno, dando una forma a rotolo. Irrorate con un filo d'**olio** e cuocete in forno caldo per circa 20-25 minuti, finché la pasta sfoglia sarà dorata.

4



Disporre nei piatti

- Tagliate lo **strudel** di sfoglia e disponetelo nei piatti.
- Accompagnate con l'**insalata**.

Buon Appetito!