



# Trota iridea dei fiordi in salsa mikado con carote arrosto al miele e paprika e riso

40 minuti

14



Trota iridea



Carota



Zenzero



Riso Jasmine



Salsa di Soia



Limone



Miele 100% italiano



Paprika Dolce



Prezzemolo



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

## Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

|                       | 2P          | 4P          |
|-----------------------|-------------|-------------|
| Trota iridea** 4)     | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Carota**              | 2 pezzi     | 4 pezzi     |
| Zenzero               | 1 pezzo     | 2 pezzi     |
| Riso Jasmine          | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Salsa di Soia 11) 13) | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Limone                | 1 pezzo     | 2 pezzi     |
| Miele 100% italiano   | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Paprika Dolce         | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Prezzemolo**          | 5 g         | 5 g         |

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

|                                  | Per porzione         | Per 100g            | Per porzione         | Per 100g            |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 350 g                | 100 g               | 450 g                | 100 g               |
| Energia (kJ/kcal)                | 2089 kJ/<br>499 kcal | 598 kJ/<br>143 kcal | 2783 kJ/<br>665 kcal | 619 kJ/<br>148 kcal |
| Grassi (g)                       | 11 g                 | 3 g                 | 21 g                 | 5 g                 |
| Grassi saturi (g)                | 2 g                  | 1 g                 | 4 g                  | 1 g                 |
| Carboidrati (g)                  | 70 g                 | 20 g                | 70 g                 | 16 g                |
| Zuccheri (g)                     | 4 g                  | 1 g                 | 4 g                  | 1 g                 |
| Fibre (g)                        | 5 g                  | 2 g                 | 5 g                  | 2 g                 |
| Proteine (g)                     | 27 g                 | 8 g                 | 46 g                 | 10 g                |
| Sale (g)                         | 2 g                  | 1 g                 | 2 g                  | 1 g                 |

## Allergeni

4) Pesce 11) Soia 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](http://hellofresh.it)



## Marinare la trota

- Preriscaldare il forno a 220 °C in modalità statica.
- Sbucciate e tritate finemente (o grattugiate) lo **zenzero**.
- Grattugiate la scorza del **limone** (fate attenzione a non intaccare la parte bianca, che è amara).
- Verificate l'eventuale presenza di lische ed eliminatele, tagliate la **trota** a bocconcini di 3-4 cm.
- Raccogliete in una ciotola lo **zenzero**, il succo e un po' di scorza di **limone** e la **salsa di soia**.
- Aggiungete la trota e tenete da parte a marinare.



## Unire la trota

**TIP: la trota sarà cotta quando al centro si presenta rosa chiaro e asciutta.**

- Trascorsi 20 minuti, estraete la teglia dal forno. Adagiate la **trota** accanto alle carote e irroratela con la sua **marinata**.
- Rimettete la teglia in forno e proseguite la cottura per altri 10-12 minuti, o finché trota e carote saranno dorati.
- Alla fine, irrorate le **carote** con il resto della **salsa** al miele e paprika.



## Preparare le carote

- Sbucciate le **carote** e tagliatele a bastoncini di 1 cm.
- Raccogliete in una ciotolina il **miele**, un filo d'**olio**, la **paprika**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Disponete le **carote** su una teglia foderata di carta forno, irroratele con metà della **salsa** al miele e paprika e mescolate per condirle in modo uniforme.
- Cuocete in forno caldo per circa 20 minuti.



## Disporre nei piatti

- Distribuite il **riso** nei piatti.
- Adagiate accanto la **trota** e le **carote**.
- Guarnite con altra scorza **limone** e con qualche foglia di **prezzemolo**.



## Cuocere il riso

- Nel frattempo, trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml d'**acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollore e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 12 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.

Buon Appetito!