



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/ 499 kcal	598 kJ/ 143 kcal	2783 kJ/ 665 kcal	619 kJ/ 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



Marinare la trota

- Preriscaldate 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

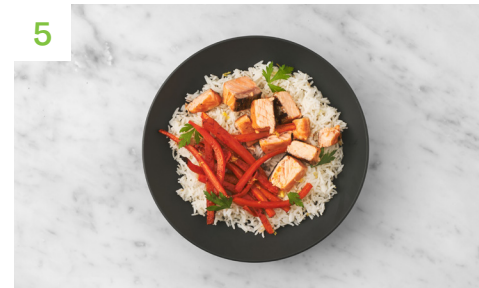
TIP: la trota sarà cotta quando al centro si presenta rosa chiaro e asciutta.

- 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!