

Filetto di trota salmonata alle mandorle con uvetta, ceci saltati e spinaci

25 minuti

18



Limone



Uvetta



Ceci



Aglione



Trota iridea



Mandorle affettate



Spinaci



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 |
|-----------------------|-------------|-------------|
| Limone | 1 pezzo | 1 pezzo |
| Uvetta | 10 g | 20 g |
| Ceci | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Aglio | 1 spicchio | 2 spicchi |
| Trota iridea** 4) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Mandorle affettate 2) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Spinaci** | 250 g | 500 g |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 466 g | 100 g | 567 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 1956 kJ/ 467 kcal | 419 kJ/ 100 kcal | 2650 kJ/ 633 kcal | 468 kJ/ 112 kcal |
| Grassi (g) | 19 g | 4 g | 29 g | 5 g |
| Grassi saturi(g) | 3 g | 1 g | 5 g | 1 g |
| Carboidrati (g) | 31 g | 7 g | 31 g | 5 g |
| Zuccheri (g) | 7 g | 1 g | 7 g | 1 g |
| Fibre (g) | 15 g | 3 g | 15 g | 3 g |
| Proteine (g) | 37 g | 8 g | 56 g | 10 g |
| Sale (g) | 1 g | 0 g | 1 g | 0 g |

Allergeni

2) Frutta a guscio 4) Pesce

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

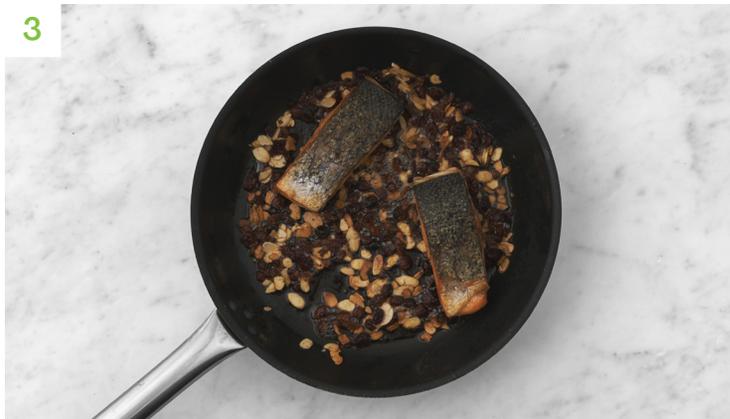


Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Preparare ceci e spinaci

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Sbucciate l'**aglio**.
- Scaldate una padella a fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate l'**aglio** per 1-2 minuti. Aggiungete **ceci** e **spinaci** con 2 cucchiaini d'**acqua**, coprite con un coperchio e cuocete per 7-8 minuti.
- Alla fine salate a piacere.



Cuocere la trota

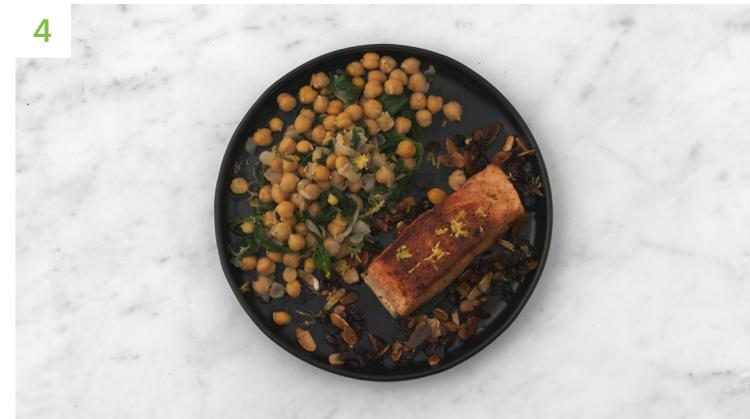
TIP: La trota sarà cotta quando al centro si presenta rosa chiaro e asciutta.

- Scaldate a fuoco medio una padella con 1-2 cucchiaini d'**olio**. Aggiungete la **trota** dalla parte della pelle, condite con **sale** e **pepe** e cuocete per 4 minuti, quindi voltatela e proseguite la cottura per altri 4 minuti.
- Voltatela, aggiungete **uvetta**, **mandorle**, una noce di **burro**, un pizzico di **sale**, **pepe** e proseguite la cottura per 2-3 minuti.



Preparare gli ingredienti

- Nel frattempo, tritate grossolanamente l'**uvetta**.
- Grattugiate a piacere un po' di scorza di **limone** (fate attenzione a non intaccare la parte bianca, che è amara).
- Fate attenzione a eventuali lisce nella **trota** ed eliminatele.



Disporre nei piatti

- Disponete la **trota** nei piatti.
- Unite i **ceci** saltati con le **spinaci**.
- Guarnite con la scorza del **limone**.

Buon Appetito!