



Mazzancolle alla paprika su crema di porri con patate, timo e crostini di pane

20 minuti

2



Mazzancolle tropicali



Patate



Porro



Brodo Granulare Vegetale



Chips di pane



Timo essiccato



Paprika affumicata



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
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Porro**	3 pezzi	6 pezzi
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Chips di pane 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Timo essiccato	1 pacchetto	1 pacchetto
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	472 g	100 g	547 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1798 kJ/ 430 kcal	381 kJ/ 91 kcal	1964 kJ/ 469 kcal	359 kJ/ 86 kcal
Grassi (g)	8 g	2 g	9 g	2 g
Grassi saturi (g)	1 g	0 g	1 g	0 g
Carboidrati (g)	68 g	14 g	68 g	12 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g	10 g	2 g
Fibre (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Proteine (g)	21 g	5 g	30 g	6 g
Sale (g)	4 g	1 g	5 g	1 g

Allergeni

5) Crostacei 9) Senape 10) Sedano 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



Preparare le verdure

- Sbucciate e tagliate le **patate** a cubetti di 1-2 cm.
- Eliminate la guaina più esterna dei **porri** e affettateli a rondelle di 1 cm.



Cuocere le mazzancolle

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

- Scaldate una padella con una noce **burro**.
- Unite le **mazzancolle**, un po' di **paprika** a piacere e cuocete a fuoco medio per 3-4 minuti.
- Condite con un pizzico di **sale** e **pepe**.



Preparare la crema

- Scaldate un filo d'**olio** in una pentola capiente a fuoco medio.
- Unite **porri** e **patate**. Condite con un pizzico di **sale**, **pepe** e rosolate per 5-6 minuti.
- Unite 450-500 ml d'**acqua** (circa 2 bicchieri) per 2 persone, il **brodo granulare** e un pizzico di **sale**. Portate a bollire, poi cuocete a fuoco basso con il coperchio per circa 16-18 minuti.
- Verificate la cottura delle patate forandole con i rebbi di una forchetta, quindi frullate le verdure fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
- Assaggiate e aggiustate di **sale**, se necessario.



Disporre nei piatti

TIP: la porzione di chips di pane è abbondante, se vi avanzano potete sbricciarle per farne del pangrattato casereccio.

- Disponete la **crema** in piatti fondi o ciotole.
- Adagiate sopra le **mazzancolle**, accompagnate con le **chips di pane** e condite con un filo d'**olio** e un pizzico di **timo**.

Buon Appetito!