



# 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.

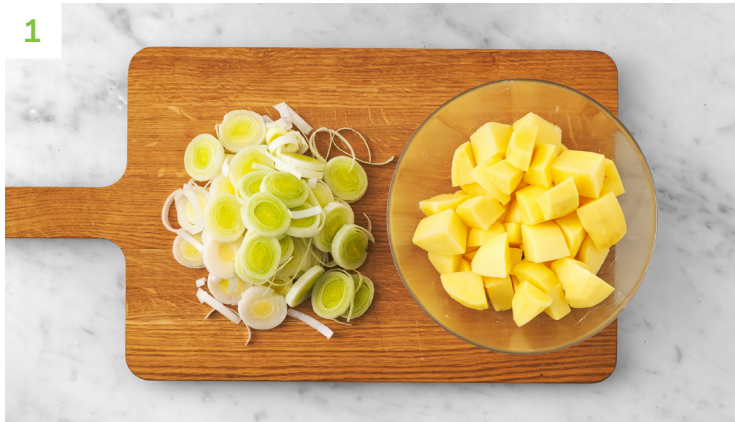
## Mi raccomando!

### 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](http://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 sbriciolarle 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!**