

Salmone croccante ai pistacchi e miele

con broccoli, patate e maionese all'aneto

40 minuti

16



Salmone



Pistacchi



Maionese



Aneto



Limone



Miele 100% italiano



Senape



Patate



Aglio



Broccoli



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Salmone** 4)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pistacchi 2)	2 pacchetti	4 pacchetti
Maionese 8)	4 pacchetti	8 pacchetti
Aneto**	5 g	5 g
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Miele 100% italiano	2 pacchetti	4 pacchetti
Senape 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Broccoli**	250 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	539 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3157 kJ/ 755 kcal	586 kJ/ 140 kcal
Grassi (g)	46 g	9 g
Grassi saturi(g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	51 g	10 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g
Fibre (g)	9 g	2 g
Proteine (g)	37 g	7 g
Sale (g)	1 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 4) Pesce 8) Uova 9) Senape

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



Arrostire le patate

- Preriscaldate il forno a 220 °C in modalità statica.
- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia), raccoglietele in una ciotola e conditele uniformemente con 2 cucchiari d'**olio**.
- Disponetele su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per circa 25-30 minuti.
- Alla fine salate a piacere.



Cuocere il salmone

TIP: il salmone sarà cotto quando al centro si presenta rosa chiaro e asciutto.

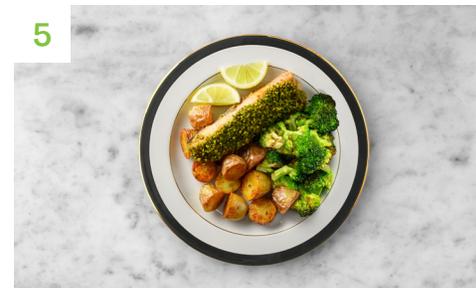
- Tagliate il **salmone** in 2 trancetti. Verificate l'eventuale presenza di lisce ed eliminatele.
- Raccogliete la **senape** e il **miele** in una ciotolina e mescolate bene. Spennellate la salsa ottenuta sul **salmone** quindi impanatelo uniformemente con la granella di **pistacchi**.
- Disponetelo su una teglia foderata di carta da forno e cuocete in forno per circa 15 minuti. Alla fine salate e pepate a piacere.



Cuocere i broccoli

TIP: tagliate il broccolo a cimette di dimensione simile, così da rendere omogenea la cottura.

- Riducete il **broccolo** a cimette di circa 4 cm di larghezza.
- Scaldate 1-2 cucchiari d'**olio** in una padella ampia a fuoco medio. Unite i **broccoli** e 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere).
- Coprite con un coperchio e cuocete per circa 10-12 minuti, o finché le cimette saranno tenere e leggermente dorate.
- Alla fine aggiustate di **sale** e **pepe**.



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti i **broccoli**, le **patate** e il **salmone**.
- Accompagnate con la **maionese** e con uno spicchio di **limone**.



Preparare la maionese

- Tritate finemente l'**aneto** e raccoglietelo in una ciotolina con la **maionese**.
- Tritate grossolanamente i **pistacchi** con un frullatore fino a ottenere una granella non troppo fine. In alternativa, tritateli con un coltello.

Buon Appetito!