

# Trota iridea glassata al miele e senape con patate al Grana Padano e aroma al tartufo

45 minuti

16



Trota iridea



Patate



Patata Dolce



Olio al Tartufo



Grana Padano Dop



Insalata Rossa



Aneto



Limone



Miele 100% italiano



Salsa di Soia



Senape



Semi di sesamo Neri



Maionese



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
Trota iridea** 4)	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Olio al Tartufo	1 pacchetto	2 pacchetti
Grana Padano Dop** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Insalata Rossa**	1 pezzo	2 pezzi
Aneto**	5 g	5 g
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Miele 100% italiano	2 pacchetti	4 pacchetti
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Senape 9)	2 pacchetti	4 pacchetti
Semi di sesamo Neri 3)	1 pacchetto	1 pacchetto
Maionese 8)	4 pacchetti	8 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>641 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	4177 kJ/ 998 kcal	652 kJ/ 156 kcal
Grassi (g)	64 g	10 g
Grassi saturi (g)	12 g	2 g
Carboidrati (g)	69 g	11 g
Zuccheri (g)	13 g	2 g
Fibre (g)	9 g	1 g
Proteine (g)	36 g	6 g
Sale (g)	3 g	0 g

## Allergeni

3) Semi di sesamo 4) Pesce 7) Latte 8) Uova 9) Senape 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](http://hellofresh.it)

1



## Preparare le patatine

- Preriscaldate il forno a 220 °C in modalità statica.
- Tagliate le **patate** e la **patata dolce** a bastoncini di circa 1 cm (potete tenere la buccia).
- Mettetele in una ciotola con 2 cucchiaini d'**olio** (per 2 persone), un pizzico di **sale**, **pepe** e conditele in modo uniforme.
- Distribuitele su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocete in forno caldo per circa 20 minuti.
- Raccogliete in una ciotolina la **salsa di soia**, il **miele**, la **senape** e 1 cucchiaino d'**olio** (per 2 persone).

3



## Preparare il condimento

- Incorporate nella **salsa** avanzata, per 2 persone, il succo di 2 spicchi di **limone**, 1 cucchiaino d'**olio** e qualche ciuffetto di **aneto** a piacere, quindi mescolate energicamente.
- Una volta cotti, estraete trota dal forno. Spolverizzate le **patate** con il **Grana Padano** e rimettete in forno 1-2 minuti, giusto il tempo di farlo fondere.
- Alla fine, irrorate le patate con l'**olio al tartufo**, dosato a piacere.

2



## Marinare la trota

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

- Verificate l'eventuale presenza di lisce nella **trota** ed eliminatele, quindi disponetela in una pirofila da forno e irroratela con metà della **salsa** appena preparata.
- Trascorsi 20 minuti, estraete la teglia con le **patate** dal forno, mescolatele e adagiate sulla teglia anche la trota.
- Rimettete in forno e cuocete per altri 15 minuti, finché trota e patate saranno dorati.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete la **trota** nei piatti e guarnitela con i **semi di sesamo** e qualche ciuffetto di **aneto**.
- Servite con le **patate** e l'**insalata**, irrorandola a piacere con il **condimento**.
- Accompagnate con la **maionese** e uno spicchio di **limone**.

**Buon Appetito!**