



Filetto di trota salmonata al sesamo con cipollotto, zucchine, patate e anacardi

35 minuti

14

Cerca il kit con
lo stesso numero



Trota iridea



Anacardi



Patate



Cipollotto



Semi Di Sesamo



Zucchina



Salsa di Soia

La trota iridea è un buon pesce di acqua salata, allevata nei fiordi della Norvegia; il suo colore è simile a quello del salmone - ecco perché si dice salmonata - ma il sapore è più delicato e la polpa ben soda. Si può cucinare in molti modi diversi, ma dà il meglio di sé cotta in padella per pochi minuti, umida e succulenta, abbinata a salse, verdure ed elementi croccanti. Deliziosa in questa versione esotica ricoperta da semi di sesamo e accompagnata da un mix di verdure e anacardi all'orientale.



Cosa ti serve?

Sale, Pepe, Olio d'oliva
Carta da forno, Padella antiaderente

Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

Ingredienti

	2P	4P
Trota iridea** 4)	1 pacchetto	2 pacchetti
Anacardi 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucchina**	2 pezzi	4 pezzi
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	548 g	100 g	648 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1993 kJ/ 476 kcal	364 kJ/ 87 kcal	2687 kJ/ 642 kcal	415 kJ/ 99 kcal
Grassi (g)	21 g	4 g	31 g	5 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g	6 g	1 g
Carboidrati (g)	41 g	8 g	41 g	6 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Fibre (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Proteine (g)	30 g	6 g	49 g	8 g
Sale (g)	2 g	0 g	2 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 3) Semi di sesamo 4) Pesce 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.



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)



Tagliare le verdure

- Preriscaldate il forno a 220 °C in modalità statica
- Sbucciate le **patate** e tagliatele a tocchetti di circa 1-2 cm. Mettetele in una ciotola con 1 cucchiaio d'**olio** e conditele in modo uniforme.
- Tagliate il **cipollotto** a rondelle sottili. Separate la parte bianca da quella verde e tenete quest'ultima da parte per guarnire.
- Tagliate le **zucchine** a cubetti di 1 cm.
- Verificate l'eventuale presenza di lisce nella **trota** ed eliminatele.



Cuocere le zucchini

- Spezzettate grossolanamente gli **anacardi**.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiai di **olio**.
- Rosolate la parte bianca del **cipollotto** per 2-3 minuti. Aggiungete quindi le **zucchine**, un pizzico di **sale** e cuocete per 2-3 minuti.
- Unite quindi anche gli **anacardi** e proseguite la cottura per altri 8-10 minuti, mescolando spesso.



Cuocere la trota

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

- Distribuite le **patate** su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporre, e cuocetele in forno caldo per circa 20 minuti.
- Trascorso il tempo, disponete la **trota** sulla stessa teglia. Irroratela con qualche cucchiaino di **salsa di soia** e spolverizzatela con i **semi di sesamo**.
- Informatevi di nuovo patate e troate e cuocete per 13-15 minuti.
- Alla fine salate e pepate le patate a piacere.



Disporre nei piatti

- Disponete le **patate** e le **zucchine** con gli **anacardi** nei piatti,
- Adagiate sopra la **trota**.
- Guarnite con la parte verde del **cipollotto** e **salsa di soia** a piacere.

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta

