



Burger di sgombro con patate al forno e maionese alla paprika

35 minuti • Mangiami per primo

3



Sgombro in olio di oliva



Patate



Paprika affumicata



Pane Per Hamburger



Maionese



Capperi



Rucola

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe, Farina

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Sgombro in olio di oliva 4)	125 g	250 g
Patate	3 pezzi	6 pezzi
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pane Per Hamburger 7) 8) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Maionese 8)	4 pacchetti	8 pacchetti
Capperi	1 pacchetto	2 pacchetti
Rucola**	50 g	100 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	496 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3158 kJ/ 755 kcal	636 kJ/ 152 kcal
Grassi (g)	32 g	6 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	89 g	18 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g
Fibre (g)	6 g	1 g
Proteine (g)	28 g	6 g
Sale (g)	3 g	1 g

Allergeni

4) Pesce **7)** Latte **8)** Uova **9)** Senape **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



Preparare gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 200 °C (oppure 180 °C se ventilato).
- Portate a bollore una pentola d'**acqua** per lessare le patate.
- Sbucciate e tagliate una **patata** (per due persone) a tocchetti di circa 2 cm. Tagliate le altre a spicchi (potete lasciare la buccia).
- Sciacquate sotto acqua corrente i **capperi**.
- Scolate lo **sgombro** dall'olio di conservazione e tritatelo finemente insieme ai capperi.



Tostare il pane e condire la rucola

- Tagliate a metà i **panini**.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio e tostateli 2 minuti per lato (oppure scaldateli in forno per 2 minuti).
- Trasferite la **rucola** in una ciotola e conditela con un filo d'**olio** e un pizzico di **sale**.



Lessare le patate

- Mettete le **patate** tagliate a spicchi in una ciotola e conditele uniformemente con 1 cucchiaino d'**olio extravergine**, un pizzico di **paprika**, una macinata di **pepe**.
- Disponetele su una teglia foderata di carta da forno e infornate per 28-30 minuti. Alla fine salate a piacere.
- Lessate la **patata** tagliata a tocchetti in acqua bollente per 12-15 minuti.
- Scolatela, trasferitela in una ciotola e schiacciatela usando una forchetta o uno schiacciapate.



Cuocere i burger

- Riportate la padella usata per il pane su fuoco medio, scaldatevi 1-2 cucchiaini di **olio** e rosolate i **burger** a fuoco medio alto 3 minuti per lato, finché saranno dorati.
- Unite in una ciotolina la **maionese** e un pizzico di **paprika**.



Preparare il burger di sgombro

- Unite lo **sgombro** tritato, i **capperi** e 50 g di **farina** (circa 5 cucchiaini) nella ciotola con la **patata** schiacciata.
- Aggiustate di **sale** e **pepe**, se necessario, e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo.
- Formate due **burger** e lasciate riposare al fresco per almeno 10 minuti prima di cuocerli.



Disporre nei piatti

- Spalmate un cucchiaino di **maionese** alla **paprika** su entrambe le basi del **pane**.
- Disponete qualche foglia di **rucola**, poi il **burger** di sgombro.
- Chiudete con la parte superiore del pane e accompagnate con le **patate** al forno e la **rucola** avanzata.
- Servite la rimanente **maionese** in una ciotolina a parte.



Ti piace cucinare con HelloFresh?
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

Buon Appetito!