



Pasta integrale con salmone affumicato porri, zucchine e aneto

Conta Calorie 35 minuti

12



Salmone
affumicato a cubetti



Aneto



Penne integrali



Zucchina chiara



Porro

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio
extravergine di oliva

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Salmone affumicato a cubetti** 4)	150 g	300 g
Aneto	5 g	10 g
Penne integrali 13)	180 g	360 g
Zucchina chiara	1 pezzo	2 pezzi
Porro	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	367 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2025 kJ/ 484 Kcal	552 kJ/ 132 Kcal
Grassi (g)	10 g	3 g
Grassi saturi (g)	2 g	0.4 g
Carboidrati (g)	66 g	18 g
Zuccheri (g)	11 g	3 g
Fibre (g)	9 g	3 g
Proteine (g)	31 g	8 g

Allergeni

4) Pesce 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

1



Preparare gli ingredienti

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

- Portate a bollore abbastanza **acqua** per cuocere la **pasta**.
- Mondate la **zucchina** e tagliatela a rondelle sottili.
- Eliminate la parte verde del **porro** e affettate il resto sottilmente.
- Tritate grossolanamente l'**aneto**, lasciando da parte qualche ciuffo per la decorazione.
- Rosolate il **salmone** in una capiente padella con un filo di **olio extravergine** e l'**aneto** tritato per 3-4 minuti, quindi trasferitelo su un piatto.

3



Mantecare la pasta

TIP: tenete da parte un mestolino di acqua di cottura: potrebbe servirvi per amalgamare la pasta.

- Salate l'**acqua** che avete sul fuoco e portatevi a cottura la **pasta**. Una volta cotta scolatela e trasferitela nella padella, aggiungendo anche le **zucchine** e il **porro**.
- Aggiungete anche il **salmone**, condite con un filo d'**olio extravergine**, 2 cucchiaini di **acqua** di cottura e fate insaporire per 1 minuto circa.

2



Cuocere le verdure e la pasta

- Trasferite nella padella dello step precedente il **porro** con un filo di **olio d'oliva**.
- Aggiustate di **sale** e cuocete per 2-3 minuti, poi unite 2-3 cucchiaini di **acqua**, le **zucchine** e proseguite per altri 7-8 minuti a fuoco medio. Spostate le **verdure** su un piatto.

4



Disporre nei piatti

- Distribuite la **pasta** nei piatti fondi.
- Decorate con un filo d'**olio extravergine**, qualche ciuffetto di **aneto** spezzettato e una macinata di **pepe** a piacere.



Buon Appetito!

Vi è piaciuta questa ricetta?
Fateci sapere, andando sul sito, o sulla nostra app.
www.hellofresh.it