



# 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](http://www.hellofresh.it)