



Pasta integrale al salmone affumicato con porro e zucchine all'aneto

Conta Calorie 35 minuti • Mangiami per primo

11



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)	1 pacchetto	1 pacchetto
Zucchini chiara	1 pezzo	2 pezzi
Porro	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	368 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1919 kJ/ 459 Kcal	523 kJ/ 125 Kcal
Grassi (g)	9 g	2 g
Grassi saturi (g)	2 g	0.4 g
Carboidrati (g)	62 g	17 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g
Fibre (g)	8 g	2 g
Proteine (g)	29 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

- Portate a bollire abbastanza **acqua** per cuocere la **pasta**.
- Eliminate le estremità della **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 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 insaporire la pasta.

- Scolate la **pasta** e trasferitela direttamente nella padella con le verdure.
- Aggiungete il **salmone**, mescolate con cura, condite con un filo di **olio extravergine** e 2 cucchiaini di **acqua** di cottura.
- Fate insaporire per 1 minuto circa, quindi spegnete.

2



Cuocere le verdure e la pasta

- Scaldate 1-2 cucchiaini di **olio extravergine** nella padella usata in precedenza e rosolate le **zucchine** e il **porro** per 2-3 minuti, a fuoco medio.
- Aggiungete 1 cucchiaino di **acqua**, aggiustate di **sale** e cuocete per 6-7 minuti a fuoco medio.
- Aggiungete una presa di **sale** nell'**acqua** bollente e cuocete la **pasta** per 10-12 minuti, assaggiando per verificare il grado di cottura desiderato.

4



Disporre nei piatti

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



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

Buon Appetito!