



Salmone con citronette al lime e yogurt e bulgur con insalata di finocchi e mela

Conta Calorie 35 minuti • Mangiami per primo

14



Salmone



Bulgur



Finocchio



Mela



Cipollotto



Salsa di Soia



Yogurt bianco magro



Lime

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio
extravergine di oliva, Zucchero

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Salmone** 4)	250 g	500 g
Bulgur 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Finocchio	1 pezzo	2 pezzi
Mela	1 pezzo	2 pezzi
Cipollotto	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt bianco magro** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	515 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1796 kJ/ 429 Kcal	349 kJ/ 83 Kcal
Grassi (g)	4 g	1 g
Grassi saturi (g)	2 g	0.4 g
Carboidrati (g)	78 g	15 g
Zuccheri (g)	16 g	3 g
Fibre (g)	17 g	3 g
Proteine (g)	16 g	3 g

Allergeni

4) Pesce 7) Latte 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.

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



Marinare il salmone

- Grattugiate la scorza del **lime**, poi preparate la **marinata** mescolando la **salsa di soia**, un pizzico di scorza e il succo di 1/2 **lime**, 1/2 cucchiaino di **zucchero** e 1 cucchiaino di **olio d'oliva** per persona.
- Tenete da parte per dopo metà di questa **marinata** e aggiungete nella metà rimanente il **cipollotto** affettato.
- Bagnate il **salmone** con la **marinata** al **cipollotto** e lasciatelo marinare in frigorifero fino al momento di infornarlo.



Cuocere il bulgur

TIP: cuocete il bulgur nel doppio di acqua rispetto al suo peso.

- Portate a bollire in una pentola media 180 ml di **acqua** per persona.
- Raggiunto il bollire, salate leggermente l'**acqua** e cuocetevi il **bulgur** per 12-15 minuti: potete anche cuocerlo a fuoco spento, coprendo bene la pentola con il coperchio o con un foglio di alluminio.
- Spegnete, sgranate con una forchetta, condite con la metà della **marinata** rimasta e tenete coperto fino alla fine.



Tagliare le verdure

- Preriscaldate il forno a 200°C (oppure 180°C se ventilato).
- Spremete il **lime** rimasto per ricavarne il succo.
- Affettate finemente i **finocchi**.
- Eliminate il torsolo della **mela** e tagliatela a cubetti (potete tenere la buccia).



Preparare l'insalata e la citronette allo yogurt

- Preparate in una ciotola capiente la **citronette** per l'**insalata**: mescolate lo **yogurt**, un po' di succo di **lime** e un pizzico di scorza, **sale**, **pepe** e 1/2 cucchiaino di **olio d'oliva** per persona: condite i **finocchi** e la **mela** con 2 cucchiaini a testa di **citronette**.
- Sfornate il **salmone** ed eliminate con molta delicatezza la pelle.



Cuocere il salmone

TIP: il pesce sarà cotto quando la carne all'interno risulterà opaca e rosa chiaro.

- Tagliate il **salmone** in due trancetti con un coltello affilato a lama liscia.
- Foderate una teglia da forno con carta da forno e disponetevi il **salmone** condito con la sua **marinata**.
- Infornate e cuocete per 12-15 minuti, fino a quando non sarà cotto e dorato in superficie.



Disporre nei piatti

- Impiattate il **bulgur** su un lato del piatto e disponete sopra il **salmone**.
- Posizionate l'**insalata** di **finocchi** e **mela** sull'altro lato.
- Accompagnate il piatto con la **citronette** allo **yogurt** rimasta.



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

Buon Appetito!