



Salmone con glassa asiatica al sesamo zucchine e patate all'orientale con anacardi

Conta Calorie 35 minuti

12



Salmone



Anacardi



Patate



Cipollotto



Semi Di Sesamo



Zucchine



Salsa di Soia

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** 4)	250 g	500 g
Anacardi 2)	1 pacchetto	1 pacchetto
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Cipollotto	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucchine	2 pezzi	4 pezzi
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	567 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2337 kJ/ 559 Kcal	412 kJ/ 99 Kcal
Grassi (g)	29 g	5 g
Grassi saturi (g)	1 g	0.2 g
Carboidrati (g)	40 g	7 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g
Fibre (g)	6 g	1 g
Proteine (g)	35 g	6 g
Sale (g)	2 g	0.4 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 3) Semi di sesamo 4) Pesce 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

1



Tagliare le verdure

- Preriscaldate il forno a 200 °C (180 °C se ventilato).
- Sbucciate le **patate** e tagliatele a tocchetti di circa 2 cm.
- Portate a bollire una pentola d'**acqua**. Salatela e lessatevi le **patate** per 5 minuti, poi scolatele.
- Tagliate il **cipollotto** a rondelle sottili. Separate la parte bianca da quella verde e tenete quest'ultima da parte per guarnire.
- Tagliate le **zucchine** a cubetti di 2 cm.
- Spezzettate grossolanamente gli **anacardi**.

3



Cuocere patate e zucchine

- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini di **olio**.
- Rosolate la parte bianca del **cipollotto** per 2-3 minuti. Aggiungete quindi le **patate** lessate, le **zucchine**, un pizzico di **sale** e cuocetele per 2-3 minuti.
- Unite quindi anche gli **anacardi** e lasciate cuocere per altri 8-10 minuti, mescolando spesso.

2



Condire il salmone

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

- Tagliate il **salmone** in due tranci con un coltello ben affilato a lama liscia.
- Disponeteli su una teglia foderata con carta da forno e conditeli con un filo di **olio** e un pizzico di **pepe**.
- Spennellate la superficie con la **salsa di soia** e disponete sopra i **semi di sesamo**.
- Infornate per 13-15 minuti a forno già caldo.

4



Disporre nei piatti

- Disponete le **patate** e le **zucchine** con gli **anacardi** sul fondo di un piatto o di una ciotola.
- Adagiatevi sopra il **salmone**.
- Guarnite con un po' di parte verde del **cipollotto** a piacere e 1 cucchiaino di **salsa di soia**.
- Servite la **salsa** rimasta in una ciotolina a parte.



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

Buon Appetito!