

# Salmone al miele, senape e pistacchi con zucchine, patate al forno e maionese all'aneto

40 minuti • Mangiami per primo

17



Salmone



Pistacchi



Maionese



Limone



Miele



Senape



Patate



Zucchina



Aneto



La tua opinione conta! Apri la sezione della app "Il mio menù" e scorri le settimane precedenti per lasciare un voto alle ricette: la tua opinione aiuterà i nostri chef a creare piatti ancora più buoni!

## 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)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pistacchi 2)	2 pacchetti	4 pacchetti
Maionese 8)	4 pacchetti	8 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Miele	2 pacchetti	4 pacchetti
Senape 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Zucchini**	2 pezzi	4 pezzi
Aneto**	5 g	10 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	614 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3122 kJ/ 746 kcal	508 kJ/ 122 kcal
Grassi (g)	46 g	8 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	49 g	8 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g
Fibre (g)	7 g	1 g
Proteine (g)	35 g	6 g
Sale (g)	1 g	0.1 g

## Allergeni

2) Frutta a guscio 4) Pesce 8) Uova 9) Senape

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!

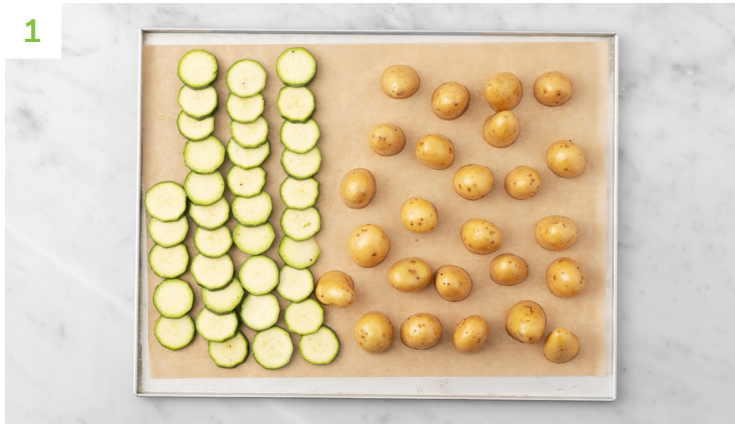
Conservate il kit ricette in frigo

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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://hellofresh.it)

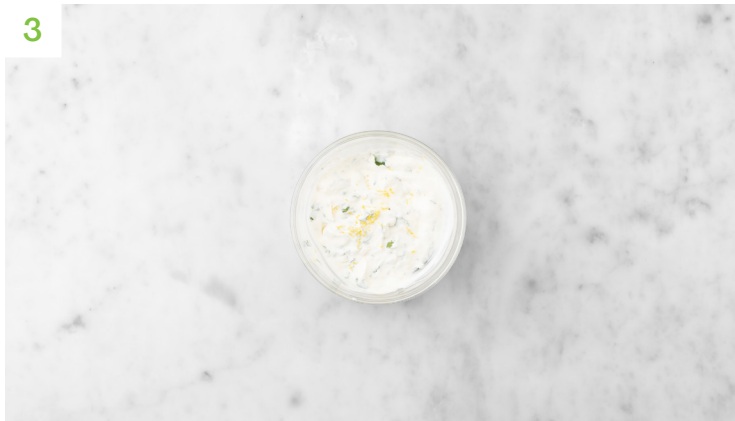
1



## Arrostire le verdure

- Preiscaldate il forno a 220 °C in modalità statica.
- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia) e le **zucchine** a rondelle di circa 0,5 cm. Raccoglietele in una ciotola e conditele uniformemente con 2 cucchiai d'**olio**.
- Disponetele in una teglia foderata con carta da forno, mettendo le patate con la parte tagliata rivolta verso il basso.
- Cuocetele in forno caldo per circa 25-30 minuti. Alla fine salate a piacere.

3



## Preparare la maionese

- Tritate finemente l'**aneto** e raccoglietelo in una ciotolina con la **maionese**.

2



## Cuocere il salmone

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

- Tagliate il **salmone** in 2 trancetti.
- Tritate grossolanamente i **pistacchi** con un frullatore fino a ottenere una granella non troppo fine. In alternativa, tritateli con un coltello.
- Unite la **senape** e il **miele** in una ciotolina e mescolate bene. Spennellate la salsa ottenuta sul **salmone** quindi impanatelo uniformemente con la granella di **pistacchi**.
- Disponetelo su una teglia foderata di carta da forno e cuocete in forno per circa 15 minuti. Alla fine salate e pepate a piacere.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti il **salmone**, le **patate** e le **zucchine**.
- Accompagnate con la **maionese** all'aneto e uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!