



Salmone croccante ai pistacchi e senape con asparagi, patate e maionese all'aneto

40 minuti

16



Salmone



Pistacchi



Asparago



Maionese



Aneto



Limone



Miele



Senape



Patate



Aglio



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'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)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pistacchi 2)	2 pacchetti	4 pacchetti
Asparago	1 pezzo	1 pezzo
Maionese 8)	4 pacchetti	8 pacchetti
Aneto**	5 g	5 g
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Miele	2 pacchetti	4 pacchetti
Senape 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	614 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3147 kJ/ 752 kcal	512 kJ/ 122 kcal
Grassi (g)	45 g	7 g
Grassi saturi(g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	51 g	8 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g
Fibre (g)	10 g	2 g
Proteine (g)	37 g	6 g
Sale (g)	1 g	0 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



Arrostire le patate

- Preriscaldate il forno a 220 °C in modalità statica.
- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia), raccoglietele in una ciotola e conditele uniformemente con 2 cucchiaini d'**olio**.
- Disponetele su una teglia foderata con carta da forno, cernando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per circa 25-30 minuti.
- Alla fine salate a piacere.



Cuocere il salmone

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

- Tagliate il **salmone** in 2 trancetti. Verificate l'eventuale presenza di lisce ed eliminatele.
- Raccogliete 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.



Cuocere gli asparagi

- Eliminate la parte più coriacea dal gambo degli **asparagi**.
- Scaldare un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio e rosolate l'**aglio** sbucciato per 1-2 minuti.
- Abbassate la fiamma, unite gli **asparagi** e 200 ml d'**acqua** (circa un bicchiere ogni 2 persone), coprite con il coperchio e proseguite la cottura per circa 10-12 minuti. Alla fine aggiustate di **sale** e **pepe**.



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti gli **asparagi**, le **patate** e il **salmone**.
- Accompagnate con la **maionese** e con uno spicchio di **limone**.



Preparare la maionese

- Tritate finemente l'**aneto** e raccoglietelo in una ciotolina con la **maionese**.
- Tritate grossolanamente i **pistacchi** con un frullatore fino a ottenere una granella non troppo fine. In alternativa, tritateli con un coltello.

Buon Appetito!