Tacos di trota salmonata in salsa hoisin

con mix di cavolo e carote, maionese e lime

20 minuti

18

Cerca il kit con lo stesso numero

Mini Tortilla Di Farina Bianca

Trota iridea

Mix di Carote e Cavolo Cappuccio

Salsa Hoisin

Maionese

Lime

La trota iridea è un buon pesce di acqua salata, allevata nei fiordi della Norvegia; il suo colore è simile a quello del salmone - ecco perché si dice salmonata - ma il sapore è più delicato e la polpa ben soda. Si può cucinare in molti modi diversi, ma dà il meglio di sé cotta in padella per pochi minuti, umida e succulenta, abbinata a salse, verdure ed elementi croccanti. Il consiglio: spruzzate qualche goccia di lime prima di gustare le tacos.

BOX CREATA IN ITALIA

Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe, Aceto
Ciotola, Padella, Schiumarola, Piccola ciotola

Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti.Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

Ingredienti

	2P	4P
Mini Tortilla Di Farina Bianca **13)**	1 pacchetto	1 pacchetto
Trota iridea** **4)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di Carote e Cavolo Cappuccio**	1 pezzo	1 pezzo
Salsa Hoisin **11) 13)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Maionese **8)**	3 pacchetti	6 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**316 g**	**100 g**	**417 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	2601 kJ/ 622 kcal	822 kJ/ 197 kcal	3295 kJ/ 788 kcal	791 kJ/ 189 kcal
Grassi (g)	30 g	9 g	40 g	10 g
Grassi saturi(g)	8 g	2 g	10 g	2 g
Carboidrati (g)	50 g	16 g	50 g	12 g
Zuccheri (g)	6 g	2 g	6 g	2 g
Fibre (g)	2 g	1 g	2 g	0 g
Proteine (g)	27 g	9 g	46 g	11 g
Sale (g)	2 g	1 g	2 g	1 g

Allergeni

4) Pesce **8)** Uova **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.

FSC
MISTO
Carta | A sostegno della gestione forestale responsabile
FSC® C020930

Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

1

Cuocere il pesce

TIP: la trota sarà cotta quando al centro si presenta rosa chiaro e asciutta.

- Fate attenzione a eventuali lische nella trota ed eliminatele.
- Scaldate a fuoco medio una padella con 1-2 cucchiai d'**olio**.
- Aggiungete la **trota** dalla parte della pelle, condite con **sale** e **pepe** e cuocete per 4 minuti, quindi voltatela e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti.
- Aggiungete metà della **salsa hoisin**, 1 cucchiaio d'**acqua** e proseguite la cottura per 1-2 minuti, finché la trota sarà ben glassata. Alla fine eliminate la pelle e tagliatela a tocchetti.

2

Cuocere le verdure

- Nel frattempo, scaldate un cucchiaio d'**olio** per persona in una padella a fuoco medio-alto.
- Rosolate lil **mix di carote e cavolo** con un pizzico di **sale** per 4-5 minuti, finché sarà cotto ma ancora consistente, poi spostatelo in un piatto.

3

Scaldare le tortillas

- Riportate su fuoco medio la **padella** usata per le verdure senza condimenti e tostate le **tortillas** 1-2 minuti per lato, finché saranno calde e dorate.
- In alternativa, scaldatele per circa 1 minuto nel forno microonde.
- Mescolate la rimanente **salsa hoisin** con la **maionese**.
- Tagliate il **lime** a spicchi.

4

Disporre nei piatti

- Spalmate un cucchiaio di **salsa** sopra ogni **tortillas**.
- Aggiuingete la **trota** e il **mix di carote e cavolo**.
- Accompagnate con uno spicchio di **lime**.

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta