Chowder di mazzancolle alla canadese

con panna, patate e pane croccante

30 minuti

3

Cerca il kit con lo stesso numero

Patate

Prezzemolo

Aglio

Panna Da Cucina

Ciabatta

Brodo Granulare Vegetale

Mazzancolle tropicali

Il Chowder è un tipo di zuppa densa e cremosa a base di pesce e frutti di mare, arricchita con mais, patate, panna e servita con pane tostato. Apprezzata in Inghilterra, in Francia e in Canada, è diversa dalle zuppe di mare a cui siamo abituati, ma ugualmente buona e appetitosa, certamente da scoprire. Il consiglio del cuoco: prima di portare in tavola verificate che le patate siano tenere.

BOX CREATA IN ITALIA

Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe
Pentola, Ciotolina, Padella antiaderente

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
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Panna Da Cucina **7)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Ciabatta **13)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Brodo Granulare Vegetale **10)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Mazzancolle tropicali** **5)**	1 pacchetto	2 pacchetti

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**431 g**	**100 g**	**506 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	2329 kJ/ 557 kcal	540 kJ/ 129 kcal	2495 kJ/ 596 kcal	493 kJ/ 118 kcal
Grassi (g)	15 g	4 g	15 g	3 g
Grassi saturi(g)	7 g	2 g	7 g	2 g
Carboidrati (g)	83 g	19 g	83 g	16 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Fibre (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Proteine (g)	22 g	5 g	31 g	6 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

5) Crostacei **7)** Latte **10)** Sedano **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.

1

Tagliare gli ingredienti

- Portate a leggero bollore 500 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Sbucciate e tagliate le **patate** a tocchetti di 2 cm.
- Sbucciate e tagliate l'**aglio** a metà.

2

Rosolare le verdure

- Scaldate in una pentola capiente a fuoco medio 2-3 cucchiai d'**olio**.
- Aggiungete le **patate**. Bagnate con 2-3 mestoli d'**acqua** calda (circa 350-450 ml), aggiungete il **brodo granulare**, aggiustate di **sale**, **pepe** e proseguite la cottura per 12-13 minuti con il coperchio, finché le patate saranno tenere ma ancora consistenti.

3

Preparare l'olio

- Tritate finemente il **prezzemolo**. Raccoglietelo in una ciotolina con 2-3 cucchiai d'**olio** e un pizzico di **sale**.

4

Tostare il pane

- Affettate il **pane** a fette di 2 cm.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio e soffriggete l'**aglio** per 2-3 minuti.
- Unite le fette di **pane**, aggiustate di **sale** e tostatele per 4 minuti senza voltarle. Quindi voltatele, irroratele con l'olio al **prezzemolo** e proseguite la cottura per 4 minuti, finché saranno dorate e croccanti.

5

Completare il chowder

TIP: i gamberi saranno cotti quando risulteranno rosa all'esterno e opachi al centro.

- Unite le **mazzancolle** e la **panna** nella pentola con le **patate** e proseguite la cottura per 3-4 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Alla fine assaggiate e regolate di **sale** se necessario.

6

Disporre nei piatti

- Disponete il **chowder** in piatti fondi o ciotole.
- Accompagnate con il **pane** tostato e condite con una macinata di **pepe**.

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

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

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