



Filetto di salmone e salsa alla francese con scalogno, zucchine e maionese

40 minuti

25

Cerca il kit con
lo stesso numero



Salmone



Scalognò



Zucchina



Patate



Maionese

Fondente e voluttuosa, questa salsa calda di ispirazione francese, simile al beurre blanc, abbraccia il filetto di salmone, rendendolo lucido e succulento. Per prepararla serve una dose generosa di burro di qualità, che dovrete procurarvi voi, e pochissimo tempo. Se preferite potete 'nappare' il filetto di salmone direttamente in padella, ricoprendolo di salsa a fine cottura, facendo attenzione che il burro non bruci. Bon appetit!



Cosa ti serve?

Sale, Pepe, Olio d'oliva, Burro (di tua scelta), Aceto
Carta da forno, Padella, Ciotolina, Colino

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
Salmone** 4)	1 pacchetto	2 pacchetti
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Zucchina**	2 pezzi	4 pezzi
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Maionese 8)	3 pacchetti	6 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	644 g	100 g	764 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	5117 kJ/ 1223 kcal	795 kJ/ 190 kcal	6242 kJ/ 1492 kcal	818 kJ/ 195 kcal
Grassi (g)	101 g	16 g	120 g	16 g
Grassi saturi (g)	21 g	3 g	25 g	3 g
Carboidrati (g)	47 g	7 g	47 g	6 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g	10 g	2 g
Fibre (g)	9 g	2 g	9 g	1 g
Proteine (g)	32 g	5 g	56 g	7 g
Sale (g)	0 g	0 g	0 g	0 g

Allergeni

4) Pesce 8) Uova

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.



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



Cuocere le patate

- Preriscaldare il forno a 220 °C in modalità statica.
- Tagliate le **patate** a spicchi di 1 cm (potete tenere la buccia). Mettetele in una ciotola con 1-2 cucchiaini d'**olio** e conditele in modo uniforme.
- Distribuitele su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per circa 30-35 minuti, mescolandole a metà cottura. Alla fine salate a piacere.



Cuocere il salmone

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

- Dividete il filetto di **salmone** in due tranci usando un coltello a lama liscia. Verificate l'eventuale presenza di lisce ed eliminatele.
- Riportate la padella usata per le zucchine (oppure usate una seconda padella) su fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Cuocete il **salmone** dalla parte della pelle per 4 minuti. Voltatelo, salate, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 4 minuti.



Rosolare le zucchine

- Tagliate le **zucchine** a cubetti di 1 cm.
- Scaldate bene una padella a fuoco medio e cuocete le zucchine con 1-2 cucchiaini d'**olio** e con il coperchio per 6 minuti, mescolando ogni tanto.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per 4 minuti, o finché saranno dorate. Alla fine salate a piacere e disponetele nei piatti.



Disporre nei piatti

- Disponete il **salmone** nei piatti e irroratelo con la **salsa** al burro.
- Accompagnate con le **zucchine**, le **patate** e la **maionese**.



Preparare la salsa al burro

- Sbucciate e tagliate lo **scalogno** a rondelle sottili.
- Raccoglietelo in un pentolino con 2 cucchiaini d'**aceto**, 4 cucchiaini d'**acqua** (4 e 8 per 4 porzioni), un pizzico di **sale** e **pepe**. Portate a bollore su fuoco medio-alto e cuocete per 5-6 minuti, finché il fondo di cottura sarà circa poco più di un cucchiaino di liquido.
- Tagliate 5 cucchiaini di **burro** (10 per 4 porzioni) a tocchetti piccoli.
- Abbassate il fuoco al minimo, aggiungete un tocchetto di **burro** alla volta man mano che si scioglie e mescolate con una frusta o con una forchetta.
- Filtrate la **salsa** ottenuta con un colino, eliminando lo scalogno (oppure tenetelo per un sapore più deciso).

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

