



Filetto di salmone e salsa al frutto della passione con fagiolini al limone e mix di patate arrosto

45 minuti

16

Cerca il kit con
lo stesso numero



Salmone



Frutto della Passione



Mirin



Aglio



Fagiolini



Patate



Patata Dolce



Limone



Mandorle affettate

Voi lo chiamate frutto della passione o maracuja? Entrambi vanno bene! Ma ciò che più piace di questo piccolo scrigno di bontà tropicale è il sapore dolce-acidulo e il profumo fresco e intenso. Ha una buccia spessa e consistente, ma una volta tagliato a metà si scopre un contenuto morbido di polpa e semi, ottimo da gustare al naturale o per creare salse e condimenti inediti e gourmet. Vuoi sapere da dove arrivano i tuoi ingredienti? Scoprilo qui: <https://www.hellofresh.it/about/ingredienti-produttori>



Cosa ti serve?

Burro (di tua scelta), Olio d'oliva, Sale, Pepe,
Farina (di tua scelta)
Padella, Pentola, Pentolino, Ciotolina

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 |
| Frutto della Passione** | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Mirin | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Aglio | 1 spicchio | 2 spicchi |
| Fagiolini | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Patate | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Patata Dolce | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Limone | 1 pezzo | 1 pezzo |
| Mandorle affettate 2) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 631 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 3082 kJ/ 737 kcal | 489 kJ/ 117 kcal |
| Grassi (g) | 35 g | 6 g |
| Grassi saturi (g) | 12 g | 2 g |
| Carboidrati (g) | 68 g | 11 g |
| Zuccheri (g) | 25 g | 4 g |
| Fibre (g) | 14 g | 2 g |
| Proteine (g) | 34 g | 5 g |
| Sale (g) | 0 g | 0 g |

Allergeni

2) Frutta a guscio 4) Pesce

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 hellofresh.it



Cuocere le patate

- Preiscaldate il forno a 220 °C in modalità statica.
- Pelate **patate** e **patate dolci** e tagliatele a spicchi di 1 cm. Raccoglietele in una ciotola con 1 cucchiaio d'**olio** e conditele in modo uniforme.
- Distribuitele su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per circa 30-35 minuti, mescolandole a metà cottura, finché saranno dorate.
- Alla fine salate a piacere.



Preparare salsa

- Tagliate a metà il **frutto della passione**, ricavatene la polpa con un cucchiaino e trasferitela in una ciotolina con il **mirin**, 1 cucchiaio d'**acqua** (2 per 4 porzioni), un pizzico di **sale**, **pepe** e mescolate bene.
- Portate su fuoco basso un pentolino con 2 cucchiaini di **burro** (4 per 4 porzioni). Una volta che si sarà sciolto, unite 1 cucchiaio di **farina** (2 per 4 porzioni) e mescolate continuamente con una frusta per evitare si formino grumi. Incorporate la **salsa** di mirin e frutto della passione e mescolate bene, fino a ottenere un composto liscio.



Cuocere i fagiolini

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Eliminate le estremità dei **fagiolini** e lessateli per 13-15 minuti.
- Tagliate il **limone** a spicchi.
- Scolate i **fagiolini**, trasferiteli di nuovo nella pentola e condite con il succo di un spicchio di **limone**, **olio** e **sale**.



Disporre nei piatti

- Disponete il **salmone**, i **fagiolini** e le **patate** nei piatti.
- Irrorate con la **salsa**.
- Guarnite con le **mandorle**.



Cuocere il salmone

- Tagliate il **salmone** in 2 trancetti con un coltello a lama liscia. **OCCHIO ALL'INGREDIENTE:** il pesce potrebbe avere qualche lisca, rimuovetela prima di cucinare o fate attenzione quando mangiate.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella e soffriggete l'**aglio** (potete tenere la buccia) per 1 minuto. Unite il **salmone** dalla parte della pelle e cuocete per 4 minuti.
- Voltatelo, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 4 minuti, finché risulta opaco e si sfalda al centro.

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

