



Salmone alla paprika e carote arcobaleno con burro noisette e salsa remoulade

45 minuti • Mangiami per primo

17



Carota



Patate



Capperi



Prezzemolo



Timo



Rosmarino



Aioli



Burro



Aglio



Salmone



Paprika Dolce



Olio di sesamo



Limone



Com'è andata la tua consegna?
Scannerizza il QR code
e faccelo sapere!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Carota	2 pezzi	4 pezzi
Patate	10 pezzi	20 pezzi
Capperi	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g
Timo**	5 g	10 g
Rosmarino	1 pezzo	2 pezzi
Aioli 8 9	1 pacchetto	2 pacchetti
Burro** 7	6 pacchetti	12 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Salmone** 4	1 pacchetto	2 pacchetti
Paprika Dolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Olio di sesamo 3	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	595 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3690 kJ/ 882 kcal	620 kJ/ 148 kcal
Grassi (g)	60 g	10 g
Grassi saturi (g)	20 g	3 g
Carboidrati (g)	53 g	9 g
Zuccheri (g)	3 g	0 g
Fibre (g)	9 g	2 g
Proteine (g)	32 g	5 g
Sale (g)	1 g	0 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **4)** Pesce **7)** Latte **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



Riciclamli!



Preparare gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 220 °C (oppure 200°C se ventilato).
- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia).
- Pelate le **carote** e tagliatele a bastoncini.
- Sfogliate qualche rametto di **timo** e tritatelo finemente con qualche ago di **rosmarino**.
- Dissalate i **capperi** mettendoli in un bicchiere con acqua tiepida per qualche minuto o sciacquandoli sotto acqua corrente.



Preparare il burro noisette

- Sciogliete il **burro** in un pentolino a fuoco bassissimo, quindi unite l'**aglio** e un rametto di **timo** e, facendo attenzione a non bruciarlo, proseguite la cottura per 3-4 minuti, o finché il burro avrà ottenuto una tonalità color nocciola.
- Alla fine eliminate il timo e l'aglio.



Arrostire le verdure

TIP: le carote potrebbero richiedere meno tempo delle patate per cuocere, controllatele periodicamente e, se necessario, toglietele dal forno per prime.

- Raccogliete le **patate** e le **carote** in una ciotola e conditele uniformemente con 1 cucchiaino d'**olio** e un pizzico del **trito di erbe**.
- Distribuitele su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per circa 25-30 minuti, o finché saranno dorate.
- Alla fine salate e pepate a piacere.



Cuocere il salmone

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

- Verificate l'eventuale presenza di lisce nel **salmone** ed eliminatele.
- Unite in una ciotola 1-2 cucchiaini di **paprika** (o tutta, se vi piace), l'**olio di sesamo** e un pizzico di **sale** e **pepe**. Unite il **salmone** e conditelo uniformemente.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente e cuocete il **salmone** dalla parte della pelle per 4 minuti. Voltatelo, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 4 minuti.



Preparare la salsa remoulade

- Preparate un battuto tritando finemente i **capperi** con qualche foglia di **prezzemolo**, quindi uniteli alla **salsa aioli**.



Disporre nei piatti

- Adagiate il **salmone** alla **paprika** nei piatti con le **carote** e le **patate**.
- Irrorate le verdure con il **burro noisette**.
- Accompagnate con la **salsa remoulade** e uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!