



**HELLO
FRESH**

Insalata di mare alle mazzancolle e olive

con pomodorini, patate e citronette al prezzemolo

Poche calorie

Preparation time : 25 min.



Patate



Pomodorini



Sedano



ciliegi
ni

Mazzancolle



Olive



tropicali

Limone



Prezzemolo



Maionese



Sale



Pepe



Olio di oliva



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/it-IT/recipes/insalata-di-mare-alle-mazzancolle-e-olive-213>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Padella, Ciotolina, Pentola, Ciotola

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Patate (pezzo(l))	2	4	6
Pomodorini ciliegini (g)	250	500	750
Sedano (pezzo(i))	2	4	6
Mazzancolle tropicali (pacchetto)	2	4	6
Olive (pacchetto)	1	2	3
Limone (pezzo(i))	½	1	1½
Prezzemolo (g)	5	10	15
Maionese (pacchetto)	2	4	6
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Olio di oliva (cucchiaino)	3	6	9

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	549 Kcal
Energia (kJ)	2298 kJ
Grassi	33 g
di cui Acidi Grassi Saturi	4.7 g
Carboidrati	38.8 g
di cui Zuccheri	5.1 g
Fibre	5.9 g
Proteine	24.5 g
Sodio	810 mg

Allergens

Può contenere tracce di allergeni, Sedano, Crostacei, Uova, Senape

Always check the product labels for allergen information.



Preparare gli ingredienti

IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!

Portate a bollore una pentola d'acqua salata.

Sbucciate le patate e tagliatele a tocchetti di 2 cm. Lessatele per circa 14-15 minuti, o finché saranno tenere.

Nel frattempo tagliate i pomodorini a metà e il sedano a pezzetti.



Preparare la citronette

Tritate finemente il prezzemolo.

Raccoglietelo in una ciotolina con il succo di mezzo limone, un generoso filo d'olio, un pizzico di sale, pepe e mescolate energicamente con una forchetta per amalgamare (citronette).

Scolate le patate, raccoglietele in una ciotola con il sedano, i pomodorini e condite con un pizzico di sale.



Cuocere le mazzancolle

Scaldare una padella a fuoco medio-alto con un filo d'olio.

Unite le mazzancolle, le olive e cuocete per 3-4 minuti, o finché saranno rosa all'esterno e opache al centro.



Disporre nei piatti

Disponete l'insalata di patate nei piatti e adagiatevi sopra le mazzancolle e le olive. Irrorate con la citronette.

Enjoy your meal!