



Taimenkeitto - zuppa finlandese di trota salmonata

con patate, porri e aneto aromatico

Poche calorie

Preparation time : 35 min.



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/taimenkeitto-zuppa-finlandese-di-trota-salmonata-3>

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

Pentola

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Carota (pezzo(i))	1	2	3
Porro (pezzo(i))	1	2	3
Patate (pezzo(i))	2	4	6
Brodo Granulare Vegetale (pacchetto)	1	2	3
Trota iridea (pacchetto)	2	4	6
Aneto (g)	5	10	15
Panna Da Cucina (pacchetto)	1	2	3
Burro (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Acqua per la zuppa (ml)	500	1000	1500
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	624 Kcal
Energia (kJ)	2612 kJ
Grassi	30.9 g
di cui Acidi Grassi Saturi	10.5 g
Carboidrati	40.8 g
di cui Zuccheri	5.2 g
Fibre	6.2 g
Proteine	45.2 g
Sodio	552 mg

Allergens

Molluschi, Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Sedano, Soia, Semi di sesamo, Pesce, Latte, Crostacei, Uova, Senape, Frutta a guscio

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!

Pelate le **carote** e riducetele a rondelle di circa 0,5 cm.

Eliminate la guaina esterna del **porro** e riducetelo a rondelle sottili.

Sbucciate e tagliate le **patate** a cubetti di circa 2 cm.

Scaldate una pentola con una noce di **burro** o un filo d'**olio** su fuoco medio-alto. Unite le verdure e cuocete 5-6 minuti, mescolando spesso.



Unite il pesce

Mentre cuocete le verdure, eliminate la pelle della **trota**. **COME SI FA?** Fate penetrare la lama di un coltello fra polpa del pesce e la pelle. Tenete quest'ultima tesa con le dita e tagliate per tutta la lunghezza, restando aderenti alla pelle per non sprecare polpa.

Verificate l'eventuale presenza di lisce nel pesce ed eliminatele, quindi riducetelo a cubotti da 3-4 cm.

Tritate finemente l'**aneto**.

Unite in pentola la trota con la **panna da cucina** e 3/4 dell'**aneto**.

Mescolate bene e cuocete a fuoco basso per 6 minuti, finché la trota è opaca e si sfalda al centro.



Unite il brodo

Quindi aggiungete il **brodo granulare**, l'**acqua per il brodo** (dosi in tabella) e un generoso pizzico di **sale** e **pepe**.

Cuocete con il coperchio per 10-15 minuti su fuoco basso, finché le verdure saranno tenere.



Disporre nei piatti

Disponete la **zuppa** nei piatti.

Guarnite con l'**aneto** avanzato.

Enjoy your meal!