



Taimenkeitto - zuppa finlandese di trota salmonata

con patate, porri e aneto aromatico

TUTTO IN UNA PENTOLA 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-454>

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)	1	2	3
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 (kJ)	1917 kJ
Energia	458 Kcal
Grassi	20.9 g
di cui Acidi Grassi Saturi	8.5 g
Carboidrati	40.8 g
di cui Zuccheri	5.2 g
Fibre	6.2 g
Proteine	26.2 g
Sodio	504 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.



A tutto taglio!

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.

Scaldare 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.



Pesce in cottura

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.



Un buon 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.



Profumi di Finlandia

Disponete la **zuppa** nei piatti.

Guarnite con l'**aneto** avanzato.

Enjoy your meal!