



Baja tacos di salmone in salsa hoisin

con mix di cavolo e carote, maionese e lime

Meno di 50g Carbs

Preparation time : 20 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/baja-tacos-di-salmone-in-salsa-hoisin-515>

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, Padella antiaderente

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Salsa Hoisin (pacchetto)	1	2	3
Mix di Carote e Cavolo Cappuccio (g)	150	300	450
Mini Tortilla Di Farina Bianca (pacchetto)	1	1	3
Maionese (pacchetto)	4	8	12
Lime (pezzo(i))	½	1	1½
Prezzemolo (g)	2½	5	7½
Salmone (pacchetto)	1	2	3
Olio d'oliva (q.b.)	to taste	to taste	to taste
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	757 Kcal
Energia (kj)	3166 kj
Grassi	43 g
di cui Acidi Grassi Saturi	9.7 g
Carboidrati	49 g
di cui Zuccheri	6.1 g
Fibre	1.4 g
Proteine	32.4 g
Sodio	832.2 mg

Allergens

Molluschi, Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Sedano, Soia, Pesce, Crostacei, Uova, Senape

Always check the product labels for allergen information.



Pesce in cottura

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

Tagliate il **lime** a spicchi.

Scaldare un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio. Verificate l'eventuale presenza di lische ed eliminatele.

Aggiungete il **pesce** in padella, condite con **sale, pepe** e cuocete per 2-3 minuti, quindi voltatelo e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, finché è opaco e si sfalda al centro. **OCCHIO ALL'INGREDIENTE: se nel filetto trovi una fibra bianco-grigia, non preoccuparti: è tessuto connettivo commestibile.**

Ricetta personalizzata: verificate l'eventuale presenza di lische ed eliminatele, quindi cuocete il salmone 4 minuti per lato, finché è opaco e si sfalda al centro.



Più fragrante

Riportate su fuoco medio la **padella** usata per le verdure senza condimenti e tostate le **tortilla** 1-2 minuti per lato, finché saranno calde e dorate. In alternativa, scaldatele per circa 1 minuto nel forno microonde.

Raccogliete la **salsa hoisin** rimasta in una ciotolina e mescolate con la **maionese**.

Spezzettate grossolanamente il **prezzemolo** con le mani.



Preparazione verdure

Incorporate in padella metà della **salsa hoisin**, il succo di 1-2 spicchi di **lime**, un goccino d' **acqua** e proseguite la cottura per 1-2 minuti, mescolando per condire bene il pesce. Alla fine tagliatelo a tocchetti.

Nel frattempo, scaldare un filo d'**olio** in una seconda padella a fuoco medio-alto (oppure spostate il pesce e riutilizzate la stessa per sporcare di meno).

Rosolate il **mix di carote e cavolo** con un pizzico di **sale** e **pepe** per 4-5 minuti, finché sarà cotto ma ancora consistente, poi spostatelo in un piatto.



Nei piatti come in Messico

Spalmate un cucchiaino di **salsa** sopra ogni **tortilla**.

Aggiungete il **pesce** e il **mix di carote e cavolo**.

Guarnite con il **prezzemolo** e accompagnate con uno spicchio di **lime**.

Enjoy your meal!