



**HELLO  
FRESH**

# Filetto di trota salmonata ai semi di sesamo

con zucchine e patate all'orientale agli anacardi

Meno di 50g Carbs

Preparation time : 35 min.



Anacardi



Patate



Cipollotto



Semi Di Sesamo



Zucchini



Salsa di Soia



Trota iridea



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/filetto-di-trota-salmonata-ai-semi-di-sesamo-578>

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, Teglia con carta da forno, Padella antiaderente

## Ingredients for 1-6 people

| Ingredient                 | 2p       | 4p       | 6p       |
|----------------------------|----------|----------|----------|
| Anacardi (g)               | 10       | 20       | 30       |
| Patate (pezzo(i))          | 2        | 4        | 6        |
| Cipollotto (pezzo(i))      | 1        | 2        | 3        |
| Semi Di Sesamo (pacchetto) | 1        | 2        | 3        |
| Zucchini (pezzo(i))        | 2        | 4        | 6        |
| Salsa di Soia (ml)         | 20       | 40       | 60       |
| Trota iridea (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) | 2        | 4        | 6        |

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

## Nutritional values

| Per serving                | Amount   |
|----------------------------|----------|
| Energia                    | 737 Kcal |
| Energia (kJ)               | 3084 kJ  |
| Grassi                     | 42.7 g   |
| di cui Acidi Grassi Saturi | 7.2 g    |
| Carboidrati                | 40.4 g   |
| di cui Zuccheri            | 6 g      |
| Fibre                      | 6.2 g    |
| Proteine                   | 48.3 g   |
| Sodio                      | 147.2 mg |

## Allergens

Molluschi, Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Sedano, Soia, Semi di sesamo, Pesce, Crostacei, Grano (Glutine), Arachidi, Frutta a guscio

Always check the product labels for allergen information.



## Tagliare le verdure

Preriscaldate il forno a 200 °C (180 °C se ventilato).

Sbucciate le **patate** e tagliatele a tocchetti di circa 2 cm.

Portate a bollire una pentola d'**acqua**. Salatela e lessatevi le **patate** per 5 minuti, poi scolatele.

Tagliate il **cipollotto** a rondelle sottili. Separate la parte bianca da quella verde e tenete quest'ultima da parte per guarnire.

Tagliate le **zucchine** a cubetti di 2 cm.

Spezzettate grossolanamente gli **anacardi**.



## Cuocere patate e zucchini

Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini di **olio**.

Rosolate la parte bianca del **cipollotto** per 2-3 minuti. Aggiungete quindi le **patate lessate**, le **zucchine**, un pizzico di **sale** e cuocetele per 2-3 minuti.

Unite quindi anche gli **anacardi** e lasciate cuocere per altri 8-10 minuti, mescolando spesso.



## Condire il salmone

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

Tagliate il **salmone** in due tranci con un coltello ben affilato a lama liscia.

Disponeteli su una teglia foderata con carta da forno e conditeli con un filo di **olio** e un pizzico di **pepe**.

Spennellate la superficie con la **salsa di soia** e disponete sopra i **semi di sesamo**.

Infornate per 13-15 minuti a forno già caldo.



## Disporre nei piatti

Disponete le **patate** e le **zucchine** con gli **anacardi** sul fondo di un piatto o di una ciotola.

Adagiatevi sopra il **salmone**.

Guarnite con un po' di parte verde del **cipollotto** a piacere e 1 cucchiaino di **salsa di soia**.

Servite la salsa rimasta in una ciotolina a parte.

Enjoy your meal!