



Couscous alle verdure e burrata pugliese con melanzane, datterini e carote stufate

35 minuti

7



Melanzana



Sedano



Carota



Cipolla



Pomodorini Datterini



Couscous



Burrata pugliese



La tua opinione conta! Apri la sezione della app "Il mio menù" e scorri le settimane precedenti per lasciare un voto alle ricette: la tua opinione aiuterà i nostri chef a creare piatti ancora più buoni!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Sedano** 10	50 g	100 g
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Couscous 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Burrata pugliese** 7	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	415 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2298 kJ/ 549 kcal	554 kJ/ 132 kcal
Grassi (g)	17 g	4 g
Grassi saturi (g)	10 g	2 g
Carboidrati (g)	79 g	19 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g
Fibre (g)	17 g	4 g
Proteine (g)	18 g	4 g
Sale (g)	0.5 g	0.1 g

Allergeni

7) Latte **10)** Sedano **13)** Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti

Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Tagliare le verdure

- Sbucciate e tagliate a cubetti la **carota** (oppure grattugiatela con una grattugia a fori larghi).
- Tritate finemente il **sedano**.
- Sbucciate e affettate sottilmente la **cipolla**.
- Scaldare un filo di **olio d'oliva** in una ampia padella antiaderente a fuoco medio-basso. Unite **sedano, carota e cipolla**, un pizzico di **sale** e **pepe** e soffriggete per 4-5 minuti.



Condire il couscous

- Trasferite il **couscous** nella padella con le **verdure**.
- Mescolate bene per amalgamare gli ingredienti e cuocete per 1 altro minuto a fuoco alto.
- Dividete la **burrata** a metà.



Cuocere le verdure

- Tagliate la **melanzana** a cubetti di circa 1 cm.
- Riducete i **pomodorini** in quarti.
- Aggiungete melanzane, pomodorini e un pizzico di **sale** nella padella con il soffritto.
- Alzate il fuoco e proseguite la cottura per circa 12-15 minuti, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo 2-3 cucchiaini d'**acqua** se le verdure dovessero asciugarsi troppo.



Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** con le **verdure** in piatti fondi o ciotole.
- Adagiate sopra mezza **burrata** a testa e condite con una macinata di **pepe**.



Lessare il couscous

- Portate a ebollizione una pentola con 200 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Raggiunto il bollore salate l'**acqua**, unite 1 cucchiaino di **olio extravergine** e spegnete il fuoco: versate dentro il **couscous** e chiudete con un coperchio.
- Lasciate riposare per almeno 5-7 minuti, senza aprire.

Buon Appetito!