



Couscous allo sgombro e pomodorini con olive, cipolla rosolata e prezzemolo fresco

25 minuti

11



Sgombro in olio di oliva



Couscous



Cipolla



Pomodorini ciliegini



Olive



Origano Secco



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
Sgombro in olio di oliva 4)	125 g	250 g
Couscous 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Pomodorini ciliegini**	250 g	500 g
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Origano Secco	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	338 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2211 kJ/ 529 kcal	654 kJ/ 156 kcal
Grassi (g)	14 g	4 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	71 g	21 g
Zuccheri (g)	8 g	3 g
Fibre (g)	15 g	4 g
Proteine (g)	28 g	8 g
Sale (g)	1 g	0.3 g

Allergeni

4) Pesce 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](https://www.hellofresh.it)



Preparare il sugo

- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Sbucciate e affettate sottilmente la **cipolla**.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella ampia a fuoco medio, unite la cipolla e rosolatela con un pizzico di **sale** e **pepe** per 3-4 minuti.
- Unite anche i **pomodorini** e le **olive**, 100 ml di **acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone. Coprite con il coperchio e cuocete per 10-12 minuti, o finché i pomodorini saranno teneri e dorati.



Mantecare il couscous

- Scolate lo **sgombro** dall'olio di conservazione.
- Una volta che il **couscous** sarà pronto, trasferitelo nella padella con i **pomodorini**.
- Unite anche lo **sgombro**, un filo d'**olio** e un pizzico di **sale** e mescolate bene per amalgamare gli ingredienti.



Cuocere il couscous

- Portate a bollire 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 5-7 minuti, senza aprire.



Disporre nei piatti

- Distribuite il **couscous** nei piatti.
- Irrorate con un filo d'**olio d'oliva** e condite con un pizzico di **origano**.

Buon Appetito!