



# Couscous alle olive e melanzane con crema di ricotta ai pomodori secchi e basilico

35 minuti

10



Couscous



Olive leccino



Ricotta



Pomodori Secchi



Melanzana



Basilico



Cipolla



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
Couscous <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Olive leccino	1 pacchetto	2 pacchetti
Ricotta** <b>7</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Pomodori Secchi	1 pacchetto	2 pacchetti
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Basilico**	5 g	10 g
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>380 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2390 kJ/ 571 kcal	629 kJ/ 150 kcal
Grassi (g)	20 g	5 g
Grassi saturi (g)	14 g	4 g
Carboidrati (g)	75 g	20 g
Zuccheri (g)	13 g	4 g
Fibre (g)	17 g	5 g
Proteine (g)	20 g	5 g
Sale (g)	2 g	0.4 g

## Allergeni

7) Latte **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)



## Tagliare le verdure

- Tagliate la **melanzana** a cubetti di circa 1 cm.
- Sbucciate e affettate sottilmente la **cipolla**.
- Scaldate 2 cucchiaini d'**olio d'oliva** per persona in una padella capiente a fuoco medio-alto, unite cipolla e melanzana, 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone, coprite con il coperchio e cuocete per 10 minuti.



## Preparare la crema di ricotta

- Raccogliete in un bicchiere del mixer la **ricotta**, i **pomodori secchi**, un filo d'**olio**, un pizzico di **sale**, **pepe** e frullate fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
- In alternativa, tritate finemente i pomodori secchi e mescolateli con gli altri ingredienti.



## Unire le olive

- Tagliate le **olive** a metà. Aggiungetele in padella con un pizzico di **sale** e **pepe** e proseguite la cottura per altri 7-8 minuti.
- Se le verdure risultassero troppo asciutte, bagnatele con 1-2 cucchiaini d'**acqua** e condite con un filo d'**olio**.



## 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.



## Lessare il couscous

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



## Disporre nei piatti

- Disponete il **couscous** nei piatti.
- Adagiate sopra la crema di **ricotta** e **pomodori secchi** e guarnite con le foglioline di **basilico** e un filo d'**olio** a piacere.

Buon Appetito!