



Couscous perlato ai gamberetti con zucchine e limone stile "fregula sarda"

25 minuti • Mangiami per primo

4



Gamberetti



Couscous perlato



Zucchina



Burro



Limone



Erba Cipollina



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
Gamberetti** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti
Couscous perlato 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Zucchini**	1 pezzo	2 pezzi
Burro** 7)	3 pacchetti	6 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Erba Cipollina**	5 g	5 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	315 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1763 kJ/ 421 kcal	561 kJ/ 134 kcal
Grassi (g)	12 g	4 g
Grassi saturi (g)	7 g	2 g
Carboidrati (g)	55 g	17 g
Zuccheri (g)	6 g	2 g
Fibre (g)	4 g	1 g
Proteine (g)	24 g	8 g
Sale (g)	1 g	0.4 g

Allergeni

5) Crostacei 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



Preparare il couscous

TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata e lessate il **couscous** per circa 10 minuti.
- Tagliate la **zucchini** a cubetti di 1 cm.



Risottare il couscous

- Tenete da parte mezzo bicchiere di **acqua di cottura** (per 2 persone), scolate il **couscous** e trasferitelo nella padella con le zucchine e i gamberetti.
- Unite l'acqua di cottura e proseguite la cottura a fuoco alto per circa 3 minuti: dovrete ottenere un couscous vellutato e non troppo asciutto.
- Spegnete il fuoco, unite il **burro** e mescolate energicamente per mantecare.



Cuocere zucchini e gamberetti

TIP: i gamberetti saranno cotti quando risulteranno opachi e bianchi al centro.

- Scaldare un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio. Unite la **zucchini** e cuocetela per 6-7 minuti con un pizzico di **sale**, finché si sarà colorita.
- Aggiungete i **gamberetti** e il succo di un spicchio di **limone** e cuocete per 2-3 minuti a fuoco medio-basso.
- Tritate finemente un po' di **erba cipollina**.



Disporre nei piatti

- Distribuite il **couscous** nei piatti.
- Insaporite con l'**erba cipollina**, una macinata di **pepe** e qualche goccia di succo di **limone** a piacere.

Buon Appetito!