



Sgombro sott'olio su couscous alle olive con pomodorini e cipolla rosolata

25 minuti

11



Sgombro in olio di oliva



Couscous



Cipolla



Pomodorini ciliegini



Olive



Origano Secco



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

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	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	328 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2079 kJ/ 497 kcal	634 kJ/ 151 kcal
Grassi (g)	14 g	4 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	65 g	20 g
Zuccheri (g)	8 g	3 g
Fibre (g)	7 g	2 g
Proteine (g)	26 g	8 g
Sale (g)	1 g	0 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



Preparare il sugo

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



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**, se necessario, 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 coprite con un coperchio.
- Lasciate riposare per 5-7 minuti, senza aprire.



Disporre nei piatti

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

Buon Appetito!